



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
BORYS GRINCHENKO KYIV METROPOLITAN UNIVERSITY

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

МАТЕРІАЛИ
V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
15 травня 2025 року
м. Київ, Україна

**HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT:
PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES**

BOOK OF ABSTRACTS
5th International Online Conference
15 May, 2025
Kyiv, Ukraine



УДК: 613:796:371.7(082)

DOI: <https://doi.org/10.28925/2025.150514conf>

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:
матеріали V Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 15 травня 2025 р. Київ:
Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2025. 146 с.

У збірнику представлені тези доповідей присвячених питанням актуальних практик тренування в спорті та фітнесі, сучасних тенденцій та інновацій у фізичному вихованні, медико-біологічного забезпечення та кінезіології спорту, соціально-правового регулювання, здоров'язберігаючих технологій, фізичної терапії та ерготерапії, інклюзивності спорту та сучасних трендів спортивної освіти.

Голова організаційного комітету: Георгій Лопатенко
Члени організаційного комітету: Ірина Грузевич, Олена Тімашева, Вікторія Білецька, Валентин Савченко, Марія Прядко.
Редакція тез: Ірина Грузевич

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 21.05.2025 р. № 4).

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

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2025

ЗМІСТ/ CONTENT

НАПРЯМ 1 АКТУАЛЬНІ ПРАКТИКИ ТРЕНУВАННЯ В СПОРТІ ТА ФІТНЕСІ SECTION 1 CURRENT TRAINING PRACTICES IN SPORTS AND FITNESS	
Бабенко В.Г., Корж Є.М., Євдокимова Л.Г. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА: НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС З ВИКОРИСТАННЯМ МАСО-ГАБАРИТНИХ МАКЕТІВ ПІСТОЛЕТІВ.....	7
Виноградов В.Є., Лень Ю.О., Антоненко О.С., Калмиков Н. ТАКТИЧНІ ПІДХОДИ В ІГРОВІЙ ПРАКТИЦІ У ФУТБОЛІ.....	11
Гробовий В.М., Лисенко О.М. ЕТАПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ФУТБОЛІ ТА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.....	13
Дрозд В.І., Карнаухов Д.Д., Тіптюк Ю.С. ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ TRAININGPEAKS, WHOOP FITNESS ТА STRAVA В КОНТРОЛІ БІГОВИХ ТРЕНУВАНЬ.....	15
Єсипенко А.Ю, Грузевич І.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЧЕРЛІДЕНГОМ.....	17
Злобенець О., Тищенко В. КОНТРОЛЬ – МОДЕЛЮВАННЯ – ПРОГРАМУВАННЯ: НОВА ПАРАДИГМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ У ВЕСЛУВАННІ.....	19
Іваненко Г.О., Юр'єва Д. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АКВАФІТНЕСУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	21
Квасниця О.М. ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РЕГБІ.....	24
Клітинська Л.О., Латишев М.В. ВІДНОШЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В КАРАТЕ.....	25
Клопова В.О., Клопов Р.В. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ОСНОВІ ІОТ: ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВПРОВАДЖЕННЯ.....	27
Крижановський А.А., Романюк М.В., Бондаренко Є.О. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА.....	29
Літус Н.О., Літус Р.І. ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПОБУДОВИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОК-ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	31
Меснянкін Д. Г., Клопов Р. В. ОЦІНЮВАННЯ КОМПОНЕНТІВ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ У ЗИМОВОМУ ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	35
Паніна О.Є., Лисенко О.М. ОСНОВНІ ЦІЛІ ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК У СИЛОВОМУ ФІТНЕСІ.....	37
Поляничко О.М., Єретик А.А., Лахтадир О.М. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ІНТЕГРАЦІЇ ВІРТУАЛЬНОЇ ТА ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	39
Романюк М.В. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УКРАЇНІ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ.....	42
Сова В.М., Ясько Л.В. РОЗВИТОК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ.....	45
Тищенко В., Ротенгер К. ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ BOSU НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ.....	48

Чередниченко І.А., Напалкова Т.В., Пархоменко М.М. ЗВ'ЯЗОК ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ І АМПЛУА У ФУТБОЛІ.....	51
Чубко Р.Л., Білецька В.В. ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ.....	53
Kozhanova O.S., Pitenko S.L., Kostiukeyvych D.O. DEVELOPMENT OF STUDENT FOOTBALL BASED ON THE EXAMPLE OF TEAMS FROM SPAIN AND UKRAINE...	57
Kyrychenko V., Deak G-F., Sadovskyi O. PHYSICAL FITNESS PATTERNS AMONG PHYSICAL EDUCATION UNDERGRADUATES IN ROMANIA AND UKRAINE.....	60
НАПРЯМ 2 СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ SECTION 2 MODERN TRENDS AND INNOVATIONS IN PHYSICAL EDUCATION	
Абельмазов А. ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК SOFT SKILLS НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК ІННОВАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	64
Бабюк Д.В., Сушко Р.О. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БАСКЕТБОЛУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	67
Глоба П.В., Тімашева О.В., Гацко О.В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ У РЕАЛІЯХ ХХІ СТОЛІТТЯ: НОВІ ПРАКТИЧНІ ВЕКТОРИ В КОНТЕКСТІ РОБОТИ З УЧНЯМИ (ВІКОВА КАТЕГОРІЯ: 11-14 РОКІВ).....	70
Дацюк М.К., Тімашева О.В., Гнутова Н.П. ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	73
Дзюба Л.В. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ.....	76
Колеснік І. ГІМНАСТИКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	78
Літус Р.І., Літус Н.О., Гаврилова Н.Г. ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	80
Мусіяченко О.С. ОСНОВНІ ЕТАПИ РОЗВИТКУ КИЇВСЬКОЇ СПЕЛЕОЛОГІЇ: ВІД ВИТОКІВ ДО СЬОГОДЕННЯ (ДО 60-РІЧНОГО ЮВІЛЕЮ).....	84
Петрова Н.В., Латишев М.В. ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	89
Полянський Д.А., Лисенко О.М. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ ДО ЗМАГАНЬ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ.....	91
Хорошуха М.В. ПРОЯВ ЕФЕКТУ ЗГАСАННЯ РЕАКЦІЙ ОРГАНІЗМУ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ (РЕТРОСПЕКТИВНІ ДОСЛІДЖЕННЯ).....	93
Voloshchenko Yu., Tsykoza Ye. QUALITY OF LIFE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WHO ATTEND SOMATIC MOVEMENT CLASSES.....	97
НАПРЯМ 3 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА КІНЕЗІОЛОГІЯ СПОРТУ SECTION 3 BIOMEDICAL SUPPORT AND KINESIOLOGY OF SPORTS	
Кузнецова О.М., Єременко О.А. ПРОБЛЕМА УПРАВЛІННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИМ СТАНОМ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	99

Літвінова К.Ю., Білецька В.В., Ільєнков О.А. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ.....	101
Пестерніков В.В. ФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧЕНИЦЬ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ.....	103
Станкевич Л.Г., Чендей Н.І., Марковесва Д.А. ВПЛИВ АНТИОКСИДАНТНОГО КОМПЛЕКСУ (ВІТАМІНІВ Е, С, ЛІПОЛІЄВОЇ КИСЛОТИ ТА СЕЛЕНУ НА ПОКАЗНИКИ МЕТАБОЛІЗМУ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-КОВЗАНРІВ.....	105
Тищенко В., Кучеров Д. ПРОФІЛАКТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РОЗМИНКИ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	106
НАПРЯМ 5 ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ, ІНКЛЮЗИВНІСТЬ СПОРТУ SECTION 5 HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES, PHYSICAL THERAPY AND OCCUPATIONAL THERAPY, INCLUSIVITY OF SPORT	
Алієв Р., Погоріла І.О. ФАКТОРИ ДОВКІЛЛЯ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА СТАРІННЯ...	111
Барішников А.О. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТОКУ ДІТЕЙ 4-6 РОКІВ ІЗ РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ В ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ ГРУПІ.....	113
Воловик Н.І. ФІТНЕС-ЙОГА – ЯК ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПОПЕРЕКУ.....	116
Гамоля В.О., Ковбаса Д., Тимчик О.В. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ДИТЯЧОМУ СПАСТИЧНОМУ ТЕТРАПЛЕГІЧНОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ.....	118
Гнатюк С.М., Неведомська Є.О. ВПЛИВ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ПСИХОМОТОРНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	122
Ієвлєв О.І., Виноградов О.О. ВИКОРИСТАННЯ ПРИНЦИПІВ ПРОПРІОЦЕПТИВНОЇ НЕЙРОМ'ЯЗОВОЇ ФАСИЛІТАЦІЇ ПРИ S-ПОДІБНОМУ ІДІОПАТИЧНОМУ СКОЛІОЗІ.....	126
Кльоз Р., Тиравська О. РРАМ AID У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ ПІСЛЯ АМПУТАЦІЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ.....	128
Орлянська П.В., Неведомська Є.О. МЕТОД КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА.....	130
Савченко В.М., Омері І.Д., Тимчик О.В., Неведомська Є.О. ОЦІНКА СТАНУ ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ. ЧАСТИНА 3.....	132
Савченко В.М., Харченко Г.Д., Яценко С.П., Буряк О.Ю. ЗВ'ЯЗОК УСВІДОМЛЕННОСТІ ТА ЦІННІСНОГО СПРЯМУВАННЯ ЛЮДИНИ ЩОДО СЕНСУ ЖИТТЯ З ЇЇ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ.....	135
НАПРЯМ 6 СУЧАСНІ ТРЕНДИ СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ	

SECTION 6 MODERN TRENDS IN SPORTS EDUCATION	
Губар І.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	139
Прохоров О. ВДОСКОНАЛЕННЯ САМООСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНТЕРАКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИЙ ШАХІСТІВ.....	142
Симонік А.В., Сватсьв А.В., Міфтахутдінова Д.А. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ДИСЦИПЛІН У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	143

Отримані результати педагогічного тестування свідчать про наявність чітко виражених відмінностей у показниках спеціальної швидкісної підготовки юних футболістів залежно від ігрового амплуа. Нападники продемонстрували найвищі результати як у бігу з розбігу на 15 м (2.43 ± 0.05 с), так і в бігу з м'ячем на 30 м (5.10 ± 0.10 с), що відповідає вимогам до цієї ігрової позиції — високі швидкісно-силові якості, спроможність до вибухових дій та ефективне завершення атак. Півзахисники також мають високі результати, особливо в бігу з м'ячем (5.18 ± 0.12 с), що вказує на добру техніко-швидкісну підготовку, необхідну для виконання ігрових функцій між захистом та атакою. Захисники показали нижчі показники у спринтерських тестах, але залишаються в межах нормативу. Це відповідає ролі, яку вони виконують на полі — короткі прискорення, боротьба за м'яч, тактичне розташування, де переважають силові й позиційні дії. Воротарі традиційно мали найнижчі показники (2.56 ± 0.08 с та 5.43 ± 0.15 с), що є природним з огляду на специфіку їх функціональних обов'язків. Основні вимоги до них пов'язані з вибуховою силою на коротких дистанціях, реакцією та координацією в ігрових діях.

Висновки. Аналіз наукової літератури та сучасних досліджень підтверджує наявність суттєвих відмінностей у структурі рухової активності футболістів залежно від ігрового амплуа. Отримані результати педагогічного тестування юних футболістів віком 15 років показали, що нападники та півзахисники мають кращі показники у бігу з розбігу на 15 м і бігу з м'ячем на 30 м, що відповідає вимогам до їх ігрової діяльності. Натомість захисники та воротарі демонструють нижчі швидкісні характеристики, однак це не свідчить про недостатню підготовленість, а відображає специфіку функціональної підготовленості спортсменів. Впровадження амплуа-орієнтованого підходу у тренувальному процесі юних футболістів дозволить тренерам оптимізувати сам процес підготовки та розвиток швидкісних якостей юних футболістів адаптуючи навантаження не тільки до реальних змагальних вимог, але й до подальшого професійного зростання спортсменів.

Список використаних літературних джерел

1. Gibson, N. V., Duffield, R., & Coutts, A. J. (2022). Position-specific physical workload intensities in American collegiate football training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(8), 2050–2057. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004064>
2. Reilly, T., & Thomas, V. (1979). A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match-play. *Journal of Human Movement Studies*, 5(2), 87–97.
3. Bush, M., Barnes, C., Archer, D. T., Hogg, R., & Bradley, P. S. (2015). Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League. *Human Movement Science*, 39, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.10.003>
4. Modric, T., Versic, S., Sekulic, D., & Liposek, S. (2020). Position Specific Running Performances in Professional Football Players. *Sports*, 8(12), 161. <https://doi.org/10.3390/sports8120161>

ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ ПОБУДОВИ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОК- ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Літус Н.О.

Літус Р.І.

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

Вступ. Проблема комплектування збірних команд в закладах вищої освіти (ЗВО) в ігрових видах спорту для конкуренції в змагальній діяльності серед студентської молоді завжди є актуальною.

Після закінчення навчально-тренувальної діяльності Дитячої юнацької спортивної школи (ДЮСШ) та інших спортивних закладів позашкільної освіти перед випускниками з ігрових

видів спорту, як і всіх випускників, відкриваються широкі можливості в обранні ЗВО щодо вибору майбутньої професії. Практика сьогодення свідчить, що більший відсоток випускників закладів спортивного профілю, обирають в ЗВО спеціальності не пов'язані з напрямком фізичного виховання та спорту. Команди, які були створені в ДЮСШ, як свідчить практика в багатьох випадках розпадаються. Подальший професійний фізичний розвиток в ігровій діяльності молоді може продовжуватись, якщо з першого курсу вони потрапляють до збірних команд ЗВО з обраного виду спорту.

Ще одна із великих проблем сучасності – війна із російським окупантом, яка триває з 2022 року і принесла нам розруху спортивної інфраструктури, зменшення кількості займаючих у спортивних секціях та особливо – проблема кваліфікованих тренерів-спеціалістів з виду спорту на місцях. До цього ще додати, що з весни 2020 року на планеті та Україні був спалах пандемії коронавірусу SARS-CoV-2, під час якого зачинялись всі заклади освіти, спортивні секції були не винятком. Багато родин покинули межі України і знаходяться за кордоном, в цьому контингенту є впевнений відсоток дітей та підлітків які займалися спортом. Кваліфікаційний спортивний рівень студентів, які бажають потрапити до збірних команд в ігрових видах спорту, в порівнянні до пандемії та повномасштабної війни в Україні значно погіршився. Так наприклад, до основного складу збірних команд з волейболу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка на участь у змаганнях Студентської волейбольної ліги міста Києва в програмі Студентських Ігор міста Києва 2024-2025 навчального року, серед чоловіків які тренувались в позашкільних закладах спортивного спрямування з дванадцяти всього двоє, така сама ситуація в жіночій збірній команді університету.

Згідно Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з волейболу дівчата 16-18 років мають бути віднесені до Групи спеціалізованої підготовки, мати добру ігрову практику та відповідно до цього I спортивний розряд [3].

Реалії сьогодення вимагає від тренерів-викладачів з ігрових видів спорту використовувати всі методи та засоби спортивної підготовки згідно Теорії та методики фізичного виховання та спорту. Включаючи до системи спортивного тренування прогресивні принципи, широке коло завдань, науково обґрунтовані підбором засоби і методи, перспективного планування з організацією педагогічного контролю.

Спортивне тренування в повній мірі має відображати сам процес спортивної підготовки спортсменів, який характеризується метою, завданнями, засобами, методами, принципами, сторонами та напрямками спортивної підготовки, а також структурою тренувального процесу. Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів.

Науковці виділяють наступні завдання спортивного тренування:

- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток;
- оволодіння спортивною технікою і тактикою;
- розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) у відповідності до обраного виду спорту;
- виховання моральних і вольових якостей;
- оволодіння практичними та теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання і спорту.

Всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування. Сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної [1].

Аналіз наукової літератури показав, що фахівці практики замість звичного плану-конспекту пропонують застосовувати моделювання тренувальних завдань, які представляють собою алгоритмізований логічно пов'язаний комплекс вправ, спрямований на досягнення поставленої мети, із суворою регламентацією компонентів навантаження. Разом з тим, моделювання саме структурних утворень тренувального процесу в межах річного макроциклу дозволяє оптимізувати процес підготовки спортсменок з урахуванням основних компонентів тренувальної роботи. Враховуючи перспективність цього напрямку, в нашому дослідженні ми вирішили докладно зупинитися на моделюванні тренувальних завдань для побудови передзмагального мезоциклу, який завершує підготовку волейболісток до змагального періоду, а отже й має винятково важливе значення [2].

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати ефективність впровадження модельних тренувальних завдань у тренувальний процес волейболісток в ЗВО, побудувати структурні утворення річного циклу підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження в процесі тренувальної та змагальної діяльності студенток-спортсменок; відео зйомка змагальної діяльності команд і окремих спортсменок; педагогічне тестування; методи функціональної діагностики; педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Наталя Щепотіна стверджує що загострення конкуренції, розширення або зміни до календаря змагань, що призводять до підвищення інтенсивності матчів, зумовлюють необхідність пошуку ефективних шляхів удосконалення тренувального процесу в командних ігрових видах спорту з урахуванням вимог сучасної системи підготовки спортсменів. У зв'язку з цим, ряд вчених та фахівці вказують на доцільності використання певних засобів і методів підготовки, удосконалення різних сторін підготовленості спортсменів, плануванні та програмуванні, контролю в межах окремих етапів і періодів річного макроциклу та багаторічної підготовки [4].

В своїй роботі, під час підготовки жіночої збірної команди Київського столичного університету імені Бориса Грінченка до змагання Студентської волейбольної ліги міста Києва в програмі Студентських Ігор міста Києва 2024-2025 навчального року взяли за основу в тренувальному процесі моделювання, яке передбачає використання моделей стану, підготовленості та змагальної діяльності спортсменок.

На сучасному етапі розвитку командних ігрових видів спорту, та волейболу зокрема, можна виявити загальну тенденцію: для збільшення видовищності матчів і підтримання інтриги щодо визначення переможців до кінця ігрового сезону, змагальний період для команд усіх рівнів характеризується насиченим і тривалим календарем ігор. Це, в свою чергу, обумовлює форсування підготовки спортсменів у підготовчому періоді й, разом з цим, необхідність підтримання на досягнутому рівні спортивної форми гравців упродовж тривалого змагального періоду. Така змагальна система визначає необхідність перегляду традиційного планування підготовки, що пов'язано з необхідністю регламентації компонентів фізичного навантаження для оптимізації тренувальних впливів і формування тренувальних ефектів [2].

В основу побудови тренувального процесу волейболісток ЗВО є моделювання тренувальних завдань для різних сторін підготовки: загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної й ігрової, які містили зміст, покрокове виконання вправ і компоненти навантаження. Модельні тренувальні завдання (МТЗ) складали основу тренувального заняття та планувалися в структурі мікроциклів з метою формування в спортсменок термінових, відставлених і кумулятивних тренувальних ефектів з урахуванням оптимальних параметрів тренувальних навантажень для спрямованого вдосконалення різних складових підготовленості. У передзмагальному мезоциклі ми використовували МТЗ для загальної фізичної підготовки (в основному це були вправи різновидів бігу та на розтягування (стретчинг), які використовувались у підготовчій частині заняття для розминки або в заключній частині для поступового відновлення організму у вихідний стан і їх частка становила до 20 %, основна увага

була зосереджена на підтриманні досягнутого рівня спеціальної підготовленості (частка МТЗ для спеціальної фізичної підготовки становила трошки більше 20 %, подальшому вдосконаленні техніко-тактичної майстерності та підготовки до основних змагань (переважно використовувалися МТЗ для техніко-тактичної підготовки) близько 33 %, а ігровій підготовки приділяли близько 28 % тренувального часу).

Побудова тренувального процесу на основі модельних тренувальних завдань стала основою для співвідношення використання засобів і навантажень різної спрямованості в передзмагальному мезоциклі волейболісток. Характерною особливістю передзмагального мезоциклу стала значна частка специфічних засобів – 2/3 до всього об'єму: спеціально-підготовчі склали 12 %, підвідні – 32 %, а також значно збільшився обсяг змагальних вправ – до 28 %. Співвідношення навантажень різної спрямованості також зазнало змін. В порівнянні з попереднім (контрольно-підготовчим) мезоциклом виявлено зменшення частки анаеробних та аеробних навантажень, виявлено збільшення частки змішаного навантаження. Це пов'язано з тим, що в передзмагальному мезоциклі було проведено найбільшу в підготовчому періоді кількість контрольних ігор. Таке співвідношення засобів і навантажень різної спрямованості в передзмагальному мезоциклі підготовчого періоду сприяло формуванню в спортсменок підвищення спортивної форми й оптимізації тренувальних впливів [2].

Впровадження модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки в тренувальний процес волейболісток мали позитивні зміни показників функціональної і фізичної підготовленості та змагальної діяльності, про що свідчать результати змагань сезону 2024-2025, серед сімнадцяти команд ЗВО м. Києва студентки університету Грінченка вибороли п'яте місце, причому команда була створена тільки в жовтні 2024 року.

Висновки. Аналіз наукової літератури показав необхідність перегляду традиційного підходу до планування підготовки спортсменів ігрових видів спорту на основі лише загальних параметрів тренувального процесу з однієї сторони, та перспективність моделювання структурних утворень річного циклу підготовки для оптимізації тренувального процесу з іншої [2].

Моделювання структурних утворень тренувального процесу в межах річного макроциклу дозволяє оптимізувати процес підготовки волейболісток ЗВО з урахуванням основних компонентів тренувальної роботи. Запропонована модель в навчально-тренувальних заняттях дозволило реалізувати принцип індивідуалізації при підготовці команди ЗВО. Дана структура та зміст передзмагального мезоциклу підготовчого періоду, побудованого на основі модельних тренувальних завдань, сприяло покращенню у спортсменок спортивної форми в оптимізації тренувальних впливів.

Перспективи подальших досліджень полягає в побудові окремих етапів багаторічної підготовки волейболісток ЗВО на основі модельних тренувальних завдань.

Список використаних літературних джерел

1. Костюкевич, В. М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник*. Планер.
2. Костюкевич, В., & Щепотіна, Н. (2018). Побудова передзмагальних мезоциклів спортсменів командних видів спорту на основі модельного тренувального завдання (на прикладі волейболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 5(24), 230-232.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з волейболу. (2009). Київ.
4. Щепотіна, Н. Ю. (2017). *Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань* [Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання та спорту].



V Міжнародна науково-практична онлайн-конференція
«Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики»
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, 15 травня 2025 року

Наукове електронне видання

**«ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ
ТА КРАЩІ ПРАКТИКИ»**

МАТЕРІАЛИ

V Міжнародній науково-практичній онлайн-конференції

15 травня 2025 року

м. Київ

За зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори

Наукове електронне видання підготовлене на
Факультеті здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Відповідальна за випуск: Ірина Грузевич

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в мережі Інтернет без письмового дозволу Київського столичного університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності