



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.s.kubg.edu.ua/>

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2024

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

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

1. Юр'єв В.Є. Раптова смерть у спорті: причини та чинники її виникнення // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти : матер. 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 27-28 квітня 2023 р. = Health of nation and improvement of physical culture and sports education : 3rd Intern. Sci. and Practical Conf., April 27-28, 2023 р. Харків. 2023. С. 316–342.

<https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/65887>

2. Musso P, Carballo S. Current practice for the prevention of sudden death in young athletes. Rev Med Suisse. 2018. Oct 17. Vol.14. No 623. P.1849–1853.

3. Wasfy MM, Hutter AM, Weiner RB. Sudden Cardiac Death in Athletes. Methodist Debaquey Cardiovasc J. 2016. Vol.12. No 2. P. 76–80.

## ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 10-12 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Шандригось В.І.

Пшеничний І.І.



0000-0002-1511-4559

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м.  
Тернопіль, Україна*

**Вступ.** У визначенні спортивної майстерності спортсмена визначальною є його різнобічна та результативна техніка, лише завдяки різнобічній технічній підготовленості борець може досягти високих спортивних результатів [4, 5]. Тому важливо досконало володіти всіма основними прийомами класифікаційних груп, а також захистом від них і контрприйомами, вміти пов'язувати дію в комбінацію. Різностороння технічна підготовка борця – одна з найважливіших вимог сучасної боротьби [1].

Метою навчання вільної боротьби є формування системи знань, навичок та умінь, що є основою специфічної діяльності. Навчання та тренування з боротьби здійснюється відповідно до навчальної програми, затвердженої Міністерством молоді та спорту України [7], завдання тренера в цьому відношенні: раціонально і правильно побудувати процес навчання. Спортсмени повинні розуміти мету, що стоїть перед ними, знати якими засобами та методами можна вирішити поставлені перед ними завдання. При вирішенні педагогічних завдань у навчанні велике значення має взаємодія тренера та спортсмена [2, 6].

Наше дослідження необхідне для вирішення завдань техніко-тактичної підготовки юних спортсменів, на початкових етапах навчання, що є найважливішою запорукою для досягнення високої спортивної майстерності в майбутньому.

**Мета дослідження:** формування техніко-тактичного арсеналу борців-початківців вільного стилю для більш ефективного ведення тренувальних і змагальних поєдинків.

Нами були використані наступні **методи дослідження:** аналіз літературних джерел; метод анкетування; педагогічне спостереження; контрольні вправи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Методика навчання та вдосконалення техніки спортивної боротьби отримала досить широке висвітлення у навчально-методичній літературі [1, 2, 3, 6]. Тим не менше, питання про кількість повторень того чи іншого прийому під час його вивчення та вдосконалення досі залишилося мало вивченим. З метою заповнити цю прогалину було проведено педагогічний експеримент.

Для проведення педагогічного експерименту, ми 2023-2024 н.р. на базі відділення вільної боротьби КУТОР «Тернопільська обласна дитячо-юнацька спортивна школа з літніх видів спорту», відібрали дві групи юних спортсменів, які займаються вільною боротьбою: контрольну і експериментальну. В обидві групи входило по 10 осіб юних спортсменів із

стажем занять боротьбою 2-4 роки. За рівнем фізичного розвитку контингент був однорідним.

Представники дослідних груп займались відповідно до навчальної програми для ДЮСШ. Тижневий навчально-тренувальний цикл включав:

- у підготовчій частині заняття: різновиди ходьби; бігу; вправи в русі; ЗРВ вправи на місці; акробатичні вправи;
- у основній частині: вивчення кидка через стегно; вивчення перевероту важелем; вдосконалення пересувань в захопленні; вивчення кидка через плече; вдосконалення кидка з колін; вдосконалення переверот важелем у партері; вивчення перевероту перекатом з захопленням за ногу; вивчення підсічки в темп кроку; навчально-тренувальні сутички; ЗФП; ігри;
- у заключній частині: ходьба; вправи на гнучкість; підведення підсумків.

Відмінністю навчально-тренувального процесу було те, що у контрольній групі у заключній частині традиційно ще використовували дихальні вправи на відновлення, а у експериментальній групі – кидки через плече («млин»); кидки через стегно («стегно»); кидки через спину («кочерга») на швидкість (в основному використовувалися багаторазові повторення прийомів).

Даний тижневий цикл навчально-тренувальних занять застосовувався протягом всього експерименту (два місяці занять). Ціль експерименту: підвищити якість та швидкість прийому за складеною нами методикою в експериментальній групі шляхом використання багаторазових повторень досліджуваних прийомів.

Тренування проводилося п'ять разів на тиждень по дві години. Проводились вимірювання часу до і після експерименту, протягом якого необхідно було зробити максимальну кількість кидків.

За підсумками експерименту ми побачили, що в експериментальній групі у всіх кидках: «млин», «кочерга» та «стегно» приріст був достовірний. У контрольній групі у всіх кидках приріст був не достовірний. Таким чином, завдання підвищення якості та швидкість виконання прийому можна вважати виконаною. Програма була ефективною.

Таблиця 1

Результати статистичної обробки в експериментальній групі до та після експерименту

	Кидок через плече («млин»)		Кидок через стегно («стегно»)		Кидок через спину («кочерга»)	
	до	після	до	після	до	після
X±s	12,1±2,69	15,6±1,68	10,5±1,68	15,9±1,68	12,2±1,03	17,2±1,68
t	3,8		7,2		8,06	
P	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Таблиця 2

Результати статистичної обробки в контрольній групі до та після експерименту

	Кидок через плече («млин»)		Кидок через стегно («стегно»)		Кидок через спину («кочерга»)	
	до	після	до	після	до	після
X±s	11,7±2,69	11,9±1,35	10,5±1,01	10,7±0,67	11,6±1,01	12,2±1,35
t	0,23		0,54		1,13	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05	

### Висновки:

1. Розроблена методика, що ґрунтується на теоретичних положеннях педагогіки, теорії та методики фізичної культури і спорту, спрямована на формування техніко-тактичних дій у борців-початківців вільного стилю в навчально-тренувальному процесі у віці 12-13 років.

2. Впроваджено розроблену методику в навчально-тренувальний процес експериментальної групи. У ході проведеного педагогічного експерименту було виявлено ефективність представленої системи тренувань, в якій застосовувалася розроблена методика. В експериментальній групі показники були набагато вищі ( $P < 0,5$ ), ніж у підлітків контрольної групи ( $P > 0,5$ ). Таким чином, гіпотеза про те, що ефективність формування техніко-тактичних дій у ході навчально-тренувального процесу у борців вільного стилю буде підвищена, якщо буде використана розроблена методика, спрямована на формування техніко-тактичних дій, отримала своє підтвердження.

### Список використаних джерел

1. Асаулук І.О., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Яковлів В.Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2021. Серія 15. 12(144). С. 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).06)
2. Бойченко Н.В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 2. С. 19-21.
3. Бойченко Н.В., Тропин Ю.М., Панов П.П. Техніка та тактика у спортивній боротьбі // Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: Збірник статей ІХ міжнародної наукової конференції. Харків. 2013. С. 52-56.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник. Л.: Тріада плюс. 2008. 862 с.
6. Шандригось В.І. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Київ. НУФВСУ. 2019. С. 24-26.
7. Шандригось, В.І., Яременко, В.В. Латишев, М.В. Первачук, Р.В. Чікало В.Ю. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 155 с.

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Ясько Л.В.



0000-0002-6649-1899

Сова В.М.



0000-0002-4765-9932

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

**Вступ.** Останнім часом з'явилася значна кількість наукових публікацій в яких акцентовано увагу на необхідності врахування в тренувальному процесі та вдосконалення психофізіологічних здібностей спортсменів у різних видах єдиноборств [1-7].

Проте дослідження психомоторних здібностей і психічних властивостей спортсменів та їх впливу на ефективність змагальної діяльності в таеквондо, є порівняно новою і недостатньо дослідженою проблемою. У цьому сенсі заслуговує на увагу виявлення взаємозв'язку

Наукове електронне видання

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

**МАТЕРІАЛИ**

**XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції**

**12 грудня 2024 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  
Над виданням працювали: Ірина Грузевич, Руслан Кропта

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.

