



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій 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, Т.М. Патук,
В.М. Савченко, О.В. Ярмолюк, Л.В. Ясько.

Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

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 21 грудня 2021 року)

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



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



ЗМІСТ:

Секція 1.	
АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ	
Азаренкова Любов. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	10
Банах Володимир. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
Білецька Вікторія, Семененко В'ячеслав, Завальнюк Вікторія. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ	16
Бірючинська Світлана. АТЕСТАЦІЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ ТРЕНЕРІВ ФІТНЕС-КЛУБУ, ЯК ІНСТРУМЕНТ УПРАВЛІННЯ ДЛЯ НАДАННЯ ЯКІСНОЇ ПОСЛУГИ	19
Бойко Ганна, Козлова Тетяна, Шарафутдінова Санія. ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШЛЯХОМ СТВОРЕННЯ УМОВ, СПРЯМОВАНИХ НА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	21
Бондар Олена, Джевага Євгеній. ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ С ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ	26
Вржесневська Ганна, Вржесневський Іван. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОРІЄНТАЦІЇ У ПРОСТОРІ СТУДЕНТІВ ОСНОВНОГО ТА СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕНЬ	29
Вржесневська Ольга, Кузнецова Людмила, Осіпова Марина. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ – ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ	32
Головач Інна, Співак Марина, Щербина Павло. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО ТУРИЗМУ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) ДЛЯ ПІДГОТОВЧОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	34
Дегтярьова Ірина, Гасан Юлія, Войда Анна. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	37
Дєдх Марина, Сорокун Єгор. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ШКОЛЯРІВ 15-17 РОКІВ	39
Діхтяренко Зоя, Діхтяренко Катерина. МОЖЛИВІСТЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕОРЕТИЧНОГО МАТЕРІАЛУ ПІДЛІТКАМИ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ, КУРСАНТАМИ З ПОТЕНЦІАЛОМ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ	44
Єракова Любов, Береза Іванна, Белоус Марина. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕРСОНАЛЬНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	50



Ермоменко Едуард, Кукушкін Костянтин. МОЖЛИВОСТІ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ – УСПІШНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ	53
Заєць Катерина. САМООЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	59
Зеніна Ірина, Шишацька Валентина, Добровольський Володимир. РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ВДОСКОНАЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	62
Зінченко Ліна. ПЕДАГОГІЧНА ЕТИКА У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	64
Івченко Оксана. ОЗНАКИ КОНСТРУЮВАННЯ МАСКУЛІННОСТІ В ІНСТИТУТІ СПОРТУ	67
Калитка Світлана, Жилінський Назарій. ВПЛИВ БІГОВИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ 9 КЛАСІВ	70
Калитка Світлана, Мельничук Павло. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	74
Калитка Світлана, Поліщук Василь. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ 16 – 17 РОКІВ	79
Калитка Світлана, Футорний Сергій. ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ	83
Кожанова Ольга, Гаврилова Наталія, Цикоза Євгенія. ОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІГУРИ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ВПРАВ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	85
Лавренчук Марина, Шутова Світлана, Копил Олександр. СУЧАСНІ ОСВІТНІ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (НА ПРИКЛАДІ ГОЛЬФУ)	90
Лахтадир Олена, Чорній Ілона, Євдокимова Лілія. КОМУНІКАТИВНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	93
Лисейко Костянтин, Яців Ярослав, Пітин Мар'ян. МІСЦЕ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УМОВАХ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	96
Лоза Тетяна, Леоненко Андрій, Красилов Андрій. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	100
Марченко Оксана, Морозова Валентина. ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ХЛОПЦІВ І ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	106
Мицкан Тетяна. ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	110

Мірошникова Наталя, Кривобогова Наталія. СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	113
Мороз Михайло. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	116
Ніканоров Костянтин, Співак Марина. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ГАРАНТУВАННЯ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ МОЛОДІ В ДОПРИЗОВНОМУ ВІЦІ	122
Оніщук Лариса. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТУРИЗМУ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ	126
Павлова Юлія, Сороколів Наталія. ССРЕ-10: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	129
Петренко Наталія, Філіппов Михайло. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 4–6 РОКІВ З МОВЛЕННЕВИМИ ВІДХИЛЕННЯМИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВПРАВ	132
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПЕТЕЛЬ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ М'ЯЗІВ–СТАБІЛІЗАТОРІВ КОРУ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	135
Пустолякова Лариса. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (БОЙОВИЙ ХОРТИНГ) НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАЦІОНАЛЬНОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ О. О. БОГОМОЛЬЦЯ: ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ	139
Скибицький Ігор, Новицький Юрій, Гаврилова Надія. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ УКРАЇНИ «КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»	143
Ткаченко Альона, Літвінова Ксенія. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	146
Томенко Олександр, Матросов Сергій, Рудоман Юрій. ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	148
Фоменко Вікторина, Казак Володимир, Мотузна Наталія. ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ «ЦИГУН» НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	153
Хоміцька Валентина, Гнутова Наталія, Гацко Олена. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	157



Шевченко Євгеній, Дубинська Оксана. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	160
Шумова Вікторія, Цибанюк Олександра, Дарійчук Сергій. МЕТОДИЧНИЙ АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ВПРАВАМ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: САМОКАТ	162
Ярославська Лариса, Загородній Василь. РОЗВИТОК ТУРИСТСЬКО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УКРАЇНІ	166
Ясько Лілія, Гармаш Надія. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ НА ВЛАСТИВОСТІ УВАГИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	169
Ясько Лілія, Сова Володимир. РОЗВИТОК ТХЕКВОНДО В УКРАЇНІ	172
Секція 2.	
СПОРТ У ХХІ СТОЛІТТІ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
Акопов Олег, Савченко Віктор. РІВЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ КОНСТАТУВАЛЬНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ	175
Борейко Наталя. УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ В УКРАЇНІ	177
Верняєв Олег, Омелянчик-Зюркалова Оксана, Салямін Юрій. ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ)	181
Виноградова Олена. ФОРМУВАННЯ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ	183
Войтенко Сергій. ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВОГО РЕПЕРТУАРУ ТА ГРУПОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ У СПІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ КОМАНД	187
Вознюк Тетяна, Дусь Сергій, Свірщук Наталія. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТІТБОЛІ	190
Гнесь Наталія, Мінтянська Альона. ВИКОРИСТАННЯ РОЗМИНОЧНОГО МАСАЖУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ТОЧНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У СТІЛЬБІ З ЛУКА	194
Дакал Наталія, Зубко Валентина, Черевичко Олександр. ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ У КОНФЛІКТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КОМАНДНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	199
Дрюков Володимир, Дрюков Олександр. ІГРИ ХХХІІ ОЛІМПІАДИ В ТОКІО: ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ У СВІТІ	202
Киричок Юрій. СПРЯМОВАНІСТЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ФУТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	206
Комоцька Оксана. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ З БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ	210



Коханська Софія. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР.	213
Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ	216
Лаврентьєв Олександр, Крупеня Світлана, Татаренко Максим. СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ	219
Лук'янчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	222
Лясота Тетяна, Лясота Андрій. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	225
Лях-Породько Олексій. УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ ХХІ СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID)	228
Мирончук Ганна, Полянничко Олена, Романюк Максим. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК	231
Михалюк Євген. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ RWC170 У СПОРТСМЕНІВ	234
Михалюк Євген, Подольський Сергій, Новак Анна. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ	236
Неведомська Євгенія, Сребранець Аліна. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ	241
Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Бурдаєв Анатолій. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	246
Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ ...	250
Остапов Андріан. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ	253
Павлюк Ірина. РОЗВИТОК ГОЛЬФ-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ	256
Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	259
Сомов Іван, Ковальчук Володимир, Кульчицький Василь. МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ	263



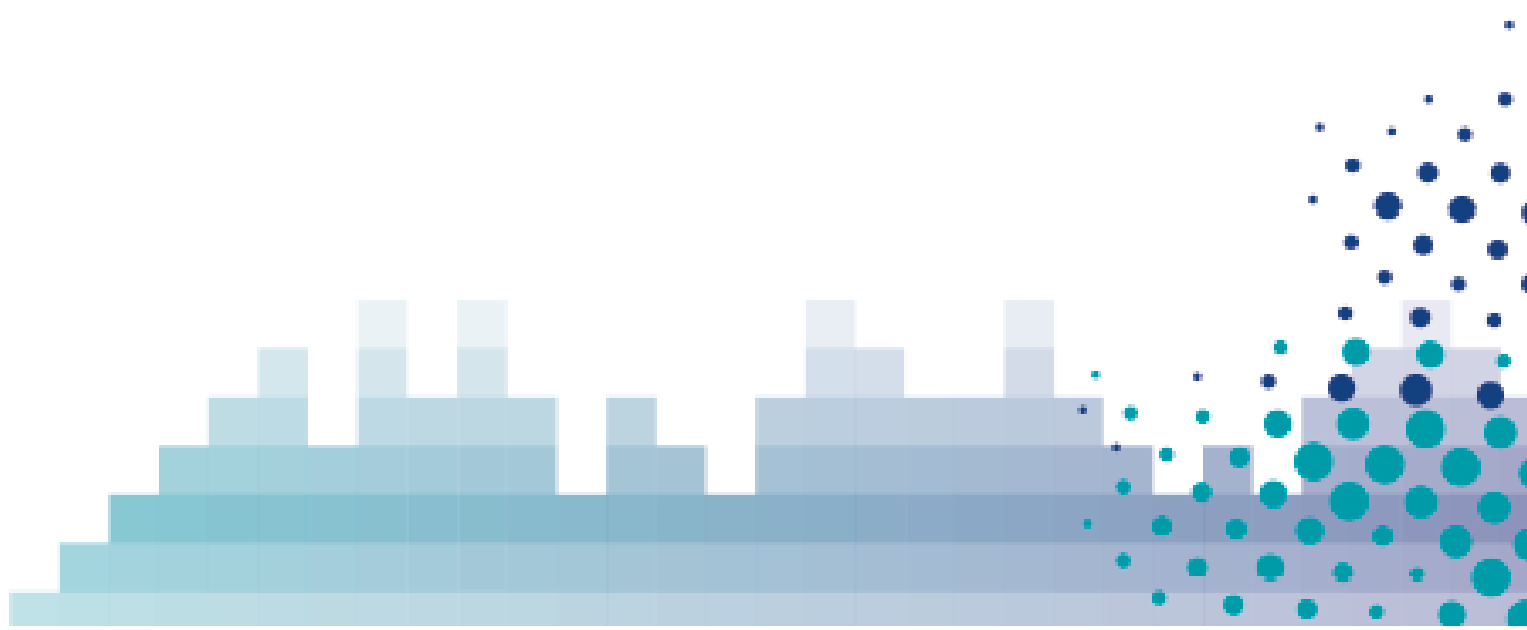
Терлецький Владислав, Бондаренко Ірина. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МІСТІ МИКОЛАЄВІ	268
Швець Сергій, Антоненко Олександр. ПОБУДОВА ПРОГРАМ МІКРОЦИКЛІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 18-19 РОКІВ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	273
Шинкарук Оксана, Мітова Олена. ОБ'ЄКТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	277
Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Єрьогіна Вікторія. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ	280
Секція 3.	
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ	
Беседа Наталія. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	285
Бурка Олена, Сандуляк Олександра. ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАВАННІ	287
Волощенко Юрій. «ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК?	290
Гакман Анна, Карпова Карина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	295
Дейнеко Ігор, Скидан Інна, Шип Лілія. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	297
Діхтяренко Зоя, Федорченко Костянтин. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	300
Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга. ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК СТАН СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ	306
Каюн Олександра, Літвінова Ксенія. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ	308
Лабінська Галина, Кашуба Віталій, Лабінський Павло, Лабінський Андрій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СИНДРОМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМПРЕСІЇ ХРЕБТОВОЇ АРТЕРІЇ	310
Лугова Богдана, Тимчик Олеся. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	318
Марцінишин Михайло, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	324
Нагорна Альона, Невелика Анастасія. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА..	328



IX Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ» (У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)
10 грудня 2021 року, м. Київ



Неведомська Євгенія, Тіманова Дар'я , Абдурашитова Дар'я. СТАН ВАКЦИНАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРОТИ COVID-19 ТА ЇХНЄ СТАВЛЕННЯ ДО НЕЇ	331
Олексюк Андрій, Савченко Валентин. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ТОЧКОВОГО АРОМАТЕРАПЕВТИЧНОГО МАСАЖУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ НЕОБСТРУКТИВНИМ БРОНХІТОМ	335
Орленко Наталія, Гарнусова Вікторія, Гейченко Світлана. ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ТА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	340
Петрусь Дарина, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВИХ ТРАВМАХ В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ	343
Пуремчук Анастасія, Сілонова Олександра, Неведомська Євгенія. ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ОБІЗНАНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПРО МЕХАНІЗМ ДІЇ НОВІТНЬОЇ мРНК-ВАКЦИНИ ПРОТИ COVID-19	348
Рубан Лариса, Путятіна Галина. АКТИВНЕ ДОВГОЛІТТЯ ЗА ЄВРОПЕЙСЬКИМИ СТАНДАРТАМИ	351
Савіна Оксана, Колоскова Ірина, Дзюбан Ольга. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ОСІБ ПІСЛЯ ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ	355
Суша Людмила. СЕНСОРНА КІМНАТА ЯК ПРОСТІР ДЛЯ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	358
Трачук Сергій, Семенчук Нікіта. САМООЦІНКА РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ШКІЛЬНИЙ ТА ПОЗАШКІЛЬНИЙ ЧАС	362
Чепурка Олег. ЗМІСТ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	365
Шевець Валентина, Бріжата Ірина, Войтенко Валентина. ОСТЕОХОНДРОПАТІЇ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА	369





СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ

Лаврентьев Олександр,

 0000-0002-6960-0237

Крупеня Світлана,

 0000-0001-7888-1133

Татаренко Максим,

Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь

Вступ. Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів. Фізичну підготовленість не можливо розглядати окремо, а варто представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, в якому виконується спортивна дія [1].

Для командних ігрових видів спорту (зокрема футбол) характерна присутність на ігровому майданчику, складу гравців, що регламентованого правилами змагань. Кожен із них виконує певні функції відповідно до існуючих ігрових амплуа. Особлива роль відводиться воротареві. Він знаходиться на останньому рубіжі оборони та своїми діями впливає на результативність атакуючих дій суперників як в окремій ігровій фразі, так і в ігровому протистоянні в цілому.

Мета дослідження – узагальнити теоретико-методичні аспекти організації та побудови підготовки воротарів у футболі.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження, перегляд відеозаписів змагальної діяльності команд та дій воротаря у футболі.

Результати дослідження та їх обговорення.

До основних рухових дій воротарів у більшості спортивних ігор відносять стійки та переміщення у створі воріт та на виходах, включаючи стрибки, ривки та випадки; махові рухи руками та ногами; прийоми відображення та оволодіння спортивним снарядом; введення його у гру. Одним із найважливіших факторів, що впливають на успішність воротарської діяльності, є вибір позиції в кожній ігровій ситуації. Воратар активно відстежує дії польових гравців, оцінює ігрову ситуацію. Він після відображення або затримання м'яча повинен миттєво розпочинати атаку своєї команди вкиданням або вибиванням м'яча партнерам. Подальше зниження емоційної напруги в пасивній для воротаря фазі вимагає від нього збереження готовності активно включитися в гру при швидкій несподіваній зміні ігрової ситуації [2, 4, 6, 10].

Кожна техніко-тактична дія, яку застосовує футболіст на футбольному полі, передбачає прояв певних рухових якостей. Найчастіше техніко-тактичні дії вимагають комплексного прояву рухових якостей, які можуть поєднуватись як послідовно, так і одночасно при їхньому застосуванні [1, 10].



Кількісно-якісні параметри ігрової діяльності змагань воротарів визначаються специфікою різновидів спортивних ігор. Так в таблиці 1 показані дії воротарів з деяких ігрових видів спорту.

Таблиця 1

Рухові дії воротарів з ігрових спорту під час гри

Футбол		Хокей		Гандбол	
техніко-тактичних дій	кроки	техніко-тактичних дій	кроки	техніко-тактичних дій	кроки
до 50	≥ 500	до 85	±150	до 200	±360

Обсяг рухових дій воротарів, поступається польовим гравцям, але при цьому відрізняється великою нервовою напругою та високим ступенем психологічної концентрації [7, 9]. Це зумовлено вимогами постійного збереження зібраності та готовності до дій у відповідь. Також це пов'язано з кількістю залучених, згідно правил, спортсменів будь-якого амплуа, інтенсивністю гри, відстанню між воротарськими площадками тощо.

Гра та поведінка воротаря залежить від його кваліфікації, рівня змагань. Розглядаючи діяльність воротаря то головна відмінність у його діях при лізі Чемпіонів або ліга Європи УЄФА 48,9% часу всієї гри проводять у спокійному стані, спостерігаючи за діями своїх польових гравців. На такий же стан у воротарів збірної команди припадає 41,5% часу гри, а у воротарів прим'єр ліги на відносний відпочинок припадає лише 32,3% ігрового часу.

Величезна різниця спостерігається й у тривалості екстремальних фаз у змагальній діяльності воротарів. Найменше клопоту з відображенням м'яча нападники завдають воротарям ліги Чемпіонів або ліга Європи УЄФА – 21,4%. У воротарів збірної команди частка екстремальних фаз у грі становить 31,3%. Приблизно такий самий показник і у воротарів прим'єр ліги – 34,3%.

За рівнем фізіологічного навантаження гри офіційних змагань значно вищі, ніж тренувальні. На рис. 1 вказана активна та пасивна діяльність воротаря, яку він повинен проводити під час змагальних та тренувальних заходах.

Епізодичні підключення воротаря до атаки повинні бути зваженими та продиктованими командними інтересами, а також унеможливають ризик легко пропущених м'ячів.

Аналіз техніко-тактичних дій кваліфікованих футбольних воротарів дозволив визначити їх тимчасові та просторові характеристики: час та траєкторії руху рук до м'яча при його лові чи відбитку. Оцінювалася також ефективність ігрових прийомів, що використовуються при організації командних атакуючих дій, включаючи посил м'яча воротарями в різні зони поля різними способами [3].

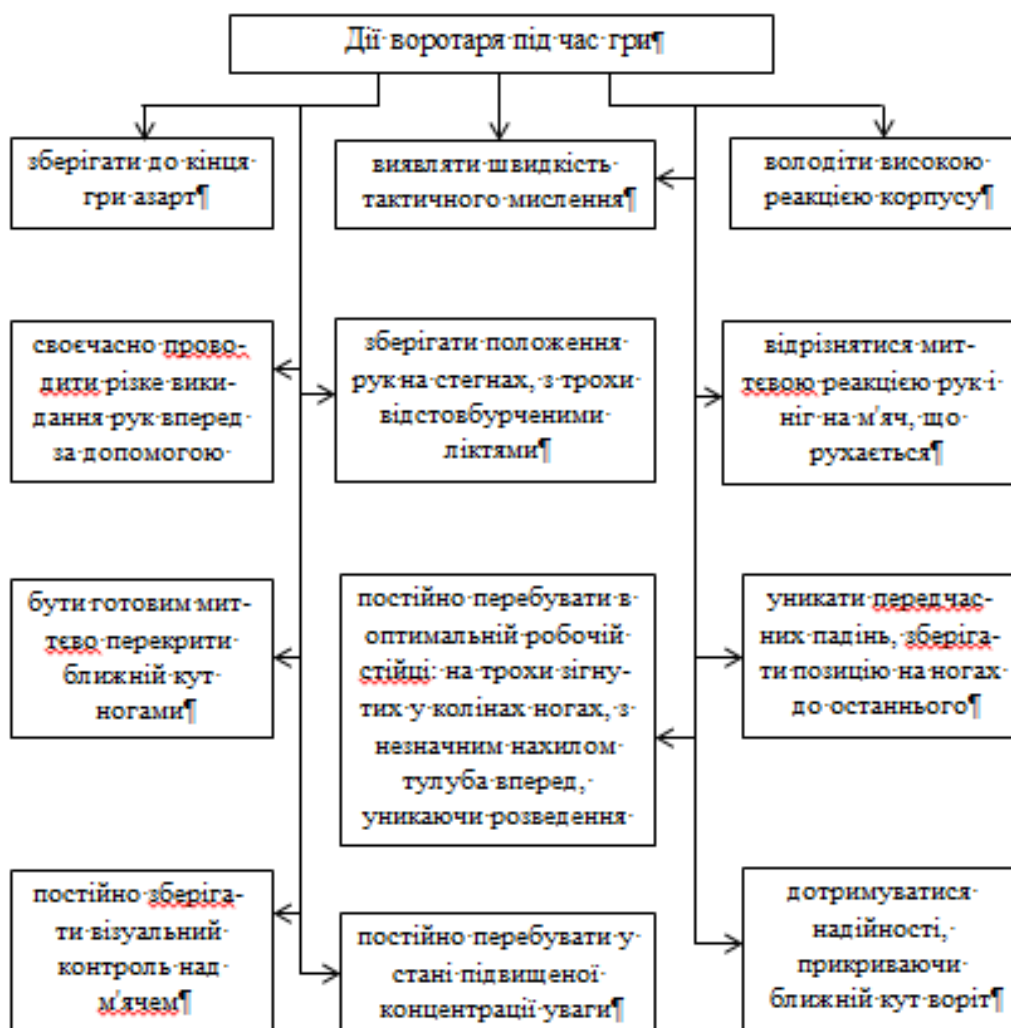


Рис. 1. Схема воротаря під час гри

Висновки:

- ✚ Проведений аналіз науково-методичних матеріалів та досліджень з підготовки воротарів у футболі показав, що змагальна та тренувальна діяльність у різних видах спортивних ігор докорінно відрізняється від аналогічної діяльності польових гравців.
- ✚ Важливими складовими спортивної майстерності воротарів у футболі та інших ігрових видах спорту є вміння керуватись точнісними рухами та спеціалізованими якостями, що пов'язані з особливостями сприйняття і почуття м'яча, воріт, дистанції, траєкторії польоту спортивного снаряда тощо.
- ✚ Для воротарів у футболі характерні: зростання вище за середнє, високий рівень атлетизму, миттєва реакція, висока стартова швидкість. Вони відрізняються гарною стрибучістю, гнучкістю, різкістю, розважливістю, розвиненими на належному рівні координаційними здібностями, швидко орієнтуються в складних ігрових ситуаціях, мають здібності до миттєвого визначення можливого напрямку дій суперника; вміло керують обороною, надаючи їй організованості та стрункості.

**Література:**

1. Велієв ТЕ. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Зб. статей здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України. Ірпінь: Університет ДФС України, 2020. С. 12-18. (Серія «Наукові роботи студентів УДФСУ», т.25).
2. Голомазов СВ, Чирва БГ. Принципы тренировки, направления и организация работы при развитии двигательных качеств вратарей. *Теория и методика футбола*. 2003;4(20):44-6.
3. Голомазов СВ, Чирва БГ. Антиципация вратаря в игре и оценивание им своих возможностей успешно выполнить действие. *Теория и методика футбола*; 2003;4(20):13-8.
4. Голомазов СВ., Чирва БГ. Футбол. Факторы, влияющие на успешность ловли и отражения мячей вратарями: методическое пособие. Выпуск 21. М.: РГУФК, 2004. 44 с.
5. Крутских ВВ. Особенности физической подготовки хоккейных вратарей 15-16 лет на этапах подготовительного периода: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК., 2003. 20 с.
6. Лисенчук ГА. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 271 с.
7. Овчаренко СВ, Мітова ОО. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць: Вінницький держ. пед. ун-тет ім. М.Коцюбинського, Житомирський держ. ун-тет ім. І.Франка / під ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017;3(22):371-7.
8. Ровний АС. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХадІВК, 2001. 220 с.
9. Соломонко ВВ, Лісенчук ГА, Соломонко ОВ, Пилипенко ВО. Футбол у школі: посіб. для вчителів і школярів. Київ, 2014. 293 с.
10. Шамардін ВН. Структура техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих воротарів у футболі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015;2:75-9.

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ****Лук'янчук Антоніна,****Єретик Анатолій,** 0000-0002-6688-3200**Демченко Тетяна,***Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

Вступ. У спорті себе може проявляти тільки той спортсмен, психологічні якості та властивості, які відповідають вимогам самої спортивної діяльності та специфіки

Наукове електронне видання

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

За зміст і якість поданих матеріалів відповідають автори

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

Відповідальна за випуск: О.В. Ярмолюк
Над виданням працювали: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк

Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4013 від 17.03.2011 р.

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 університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.

