

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА
МЕНЕДЖМЕНТУ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я**

**МАТЕРІАЛИ
круглого столу з міжнародною участю
«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»
(в умовах воєнного стану)**

27 травня 2022 рік

Ірпінь, 2022

*Рекомендовано до друку
Вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Державний податковий університет
(протокол № 6 від 5 травня 2022 р.)*

Редакційна колегія:

Пижова Марина Олександрівна, в.о. проректора з наукової роботи Державного податкового університету, доктор юридичних наук

Зикун Наталія Іванівна, в.о. декана соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, доктор наук із соціальних комунікацій, професор

Малинський Ігор Йосипович, Голова відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області, член Національного Олімпійського комітету України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України, професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Головащенко Роман Володимирович, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Майстер спорту кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Довгань Надія Юрївна, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, доктор педагогічних наук, доцент, Майстер спорту

Сергієнко Юрій Петрович, завідувач лабораторії ерготерапії та реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Лаврентьєв Олександр Миколайович, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту

Крупеня Світлана Василівна, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Майстер спорту

Гаврилюк Валерій Олексійович, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я кандидат педагогічних наук, доцент, Майстер спорту

Матеріали круглого столу з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану)

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фізичної культури і спорту в сьогоденні, професійно-прикладна і спеціальна фізична підготовка, психологічні і психофізіологічні заходи у підтримці різних груп населення в умовах воєнного стану та рекреаційно-оздоровча діяльність, оздоровчий фітнес та лікувально-фізична культура в рамках наукової теми кафедри «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом».

ЗМІСТ

ПРОГРАМА круглого столу з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану).....	7
--	---

МАТЕРІАЛИ

круглого столу з міжнародною участю

СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Гулай В. С. Організація фізичної підготовки у країнах НАТО.....	26
Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski, Realizacja edukacji zdrowotnej w realizacji gier terenowych w czasie pandemii.....	28
Гулякін С.В. Етап спеціалізованої базової підготовки у спортивному тренуванні фігуристів.....	31
Демінська Д. В., Марченко К. Л. Підвищення фізичної працездатності студентів під час воєнного стану.....	35
Завістовський О. Д. Спеціальна фізична підготовка в системі професійної підготовки поліцейських на сучасному етапі.....	38
Кушнір Д. Р., Марченко К. Л. Фізична витривалість як ключова характеристика особистості військового.....	40
Лаврентьев О. М. Шляхи досягнення професійної зрілості курсантів військових та правоохоронних систем в області фізичної культури.....	45
Чаплигін В. П. Підготовка військовослужбовців у деяких країнах НАТО.....	49
Пастух А. О. Закордонний досвід професійної підготовки військових засобами фізичної культури та спорту.....	48
Романишина В. О., Олар В. В. Вплив участі у бойових діях на фізичну витривалість.....	54
Сніжко Ю. І., Марченко К. Л. Порівняльна характеристика спортивної підготовки військовослужбовців Ізраїлю та України.....	59

СЕКЦІЯ 2. ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СЬОГОДЕННІ

Dariusz W. Skalski, Marek Gracz

Wspólnota olimpijska i skrajna racjonalność sportu 63

Довженко Ю. О., Лаврентьєв О. М.

Формування компонентів технічної підготовленості в ривку гирі як складова система відбору спортсменів гирьовиків у структурі змагальної діяльності..... 66

Дьомін В. А., Лаврентьєв О. М.

Зарубіжний досвід залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять..... 69

Зеленюк О. В.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у ЗВО України (акмеологічний аспект)..... 73

Радкевич У., Марченко К. Л.

Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури у період воєнного стану... 76

Коротков С. Ю., Крупеня С. В.

Стан профілактичної діяльності щодо попередження порушень просторової організації тіла борців вільного стилю 13-14 років..... 79

Мартиненко Т. В. Крупеня С. В.

Реалізація педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах..... 82

Руденко В. І., Крупеня С. В.

Особливості побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти на констатувальному етапі експерименту..... 85

Щербина Ю. В., Зеленюк О. В.

Фізичне виховання студентів-медиків в умовах війни..... 88

СЕКЦІЯ 3. АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski

Kariera sportowa i jej społeczne uwarunkowania jako kategoria analizy socjologicznej..... 91

Денисенко Я. С., Марченко К. Л.

Роль фізичної культури та спорту у підвищенні психічної стійкості населення за моделлю basicph..... 93

Деркач О. В., Лаврентьєв О. М.

Танець як форма психологічного розвантаження..... 96

Качур І. В.	
Посттравматичний стресовий розлад: медико-соціальний аспект.....	98
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л.О., Коробейнікова І.Г.	
Загальний адаптаційний синдром (погляд психофізіологів).....	101
Клочков В. В.	
Актуалізація дослідження проблеми психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій.....	104
Небесенко А. О., Марченко К. Л.	
ЛФК як одна із складових підвищення працездатності та здорового способу життя.....	109
Пстухова І.О.	
Ресурсні канали як шляхи подолання стресових, кризових та травматичних подій.....	112
Петренко А. С, Марченко К. Л.	
Психолого-педагогічні аспекти взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку під час занять з фізичного виховання.....	115
Савчук Т. О., Сергієнко Ю.П.	
Зняття фізичної напруги від гострих стресових ситуацій методом спортивної діяльності.....	117
Сакса А. В., Марченко К. Л.	
Вплив самовиховання на здоровий спосіб життя.....	121
Терентьєва Н. О.	
Психологічна підтримка професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти в Україні в умовах воєнних дій.....	124
Хоменко В.І.	
Психологічна підготовка комбатантів: практичні рекомендації.....	127
Хом'як А. В., Малинський І.Й.	
Основні вимоги до організації здоровішого способу життя.....	129
Хоменко Ю. І., Марченко К. Л.	
Особливості проведення лікувально-фізичних інтервенцій з людьми з ПТСР...	132
Dmytro Larin,	
Psychological support of pedagogical workers in the conditions of martial law.....	135
СЕКЦІЯ 4. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА ЛІКУВАЛЬНО-ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА	
Dariusz W. Skalski, Marek Graczyk	
Medialny sport i zbiorowe tożsamości A bezpieczeństwo zdrowotne	138
Альохіна О. С., Марченко К. Л.	
Аеробне тренування як засіб підвищення нейропластичності.....	141
Гаврилюк В. О.	
Адаптивна саморегуляція стану фізичного та психічного здоров'я особистості протидії стресу у військовий час.....	144

Граб С. О., Олар В. В.	
Вплив складно-координаційних вправ на здоров'я людей різних вікових груп..	147
Григус І. М., Хома О. В.	
Профілактика хронічних неінфекційних захворювань людей похилого віку оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень.	150
Гончаренко В. І.	
Здоров'язберігаючі технології в навчальній діяльності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу	156
Крупеня С. В., Живолович-Рябіна С.А.	
Фізична реабілітація жінок у різних вікових періодах	153
Нагорна О. Б.	
Танцювально-рухова терапія підлітків з дитячим церебральним паралічем.....	160
Олійник Д. І., Крупеня С. В.	
Комплексна програма реабілітації для підлітків, що займаються спортивними танцями.....	164
Прокопчук А. В., Марченко К. Л.	
Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності з учасниками бойових дій.....	167
Тонкопай Ю. Л.	
Оцінка показників гемодинаміки осіб середнього віку з порушенням зору для реалізації ерготерапії.....	169
Сімак Н.Д.	
Поліпшення фізичного здоров'я та підготовленості дітей 7-9 років під час занять плаванням.....	172
Саханда А. І., Олар В. В.	
Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності у різних видах спорту.....	175
Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В.	
Фітнес-технології у фізичному вихованні здобувачів ЗВО.....	178
Попроцький Ігор Станіславович	
Професійно-прикладна підготовка офіцерівВМС.....	182

Руденко В. І., здобувач вищої освіти
факультет соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту

Науковий керівник:

Крупеня . В., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА КОНСТАТУВАЛЬНОМУ ЕТАПІ ЕКСПЕРИМЕНТУ

Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів на різних етапах річної та багаторічної підготовки досліджувалася достатньо широким колом теоретиків і практиків футболу.

Ключові слова: *побудова, футбол, підготовка, процес.*

Актуальність. Разом з тим, на сучасному етапі все більше фахівців наголошують на необхідності застосування комплексного науково обґрунтованого підходу до побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів, які є резервом національних збірних команд [1]. Зокрема, першочерговою є оптимізація тренувального процесу, що стає можливим завдяки раціональному плануванню стимулювальних і відновлювальних фаз, тобто режимів навантажень і відпочинку з метою формування термінових, відставлених і кумулятивних тренувальних ефектів. Однак на основі традиційного планування, яке передбачає лише розподіл кількісних параметрів тренувальної роботи в структурних утвореннях макроциклу, складно розглядати процес підготовки спортсменів у динаміці, у взаємозв'язку з різними сторонами підготовки. [2].

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів річного макроциклу.

Результати дослідження. Побудова тренувального процесу в різних періодах річного тренувального циклу кваліфікованих футболістів здійснювалося на основі завдань, що обумовлюють тренувальну роботу на кожному з цих структурних утворень тренувального процесу [2]. Зокрема, у підготовчих періодах тренувальна

робота була спрямована на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності гравців, поступову їх адаптацію до тренувальних і змагальних навантажень. У змагальних періодах вирішувалися завдання інтегральної підготовки, що включала комплексний вплив загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних та змагальних засобів, а також тренувальних і змагальних навантажень різної спрямованості. В перехідних періодах планувалася переважно загальна фізична підготовка з невеликим обсягом і низькою інтенсивністю вправ, що дозволило вирішити завдання активного відпочинку та відновлення фізичного та психологічного стану футболістів.

Для побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів протягом річного макроциклу використовувались утягувальні, ударні, підвідні, змагальні, міжігрові та відновлювальні мікроцикли [3].

Утягувальні мікроцикли використовувалися на загально-підготовчих етапах першого та другого підготовчих періодів. У цих мікроциклах визначався вихідний рівень підготовленості гравців, здійснювалося відновлення рухових якостей та поступова адаптація до більш об'ємних та інтенсивних тренувальних навантажень. В утягувальних мікроциклах переважно використовувалися кросова підготовка, вправи атлетичного характеру, аеробіка, плавання, спортивні та рухливі ігри, техніко-тактичні вправи тощо.

Ударні мікроцикли планувалися з метою підвищення спеціальної підготовленості футболістів на фоні значного обсягу тренувальної роботи з достатньо високою інтенсивністю виконання вправ. Ударні мікроцикли проводилися переважно в базових мезоциклах першого та другого підготовчих періодів річного тренувального циклу. Варто звернути увагу, що практично після кожного ударного мікроциклу проводився відновлювальний мікроцикл.

З метою більш цілеспрямованої підготовки до змагальної діяльності футболістів проводилися підвідні мікроцикли. В цих мікроциклах тренувальна робота була спрямована на адаптацію гравців до змагальної діяльності, підвищення рівня техніко-тактичної майстерності, формування психологічної стійкості до умов

змагальної діяльності, визначення основних стартових складів команди тощо.

Планування змагальних мікроциклів у першому та другому макроциклах річного тренувального циклу залежало від календаря змагань студентської футбольної команди. На основі календаря змагань у кожному циклі були сплановані чотири-, п'яти-, шести- та семиденні змагальні мікроцикли. Планування тренувальної роботи в цих мікроциклах здійснювалося, насамперед, з метою забезпечення найбільш оптимальної готовності гравців до кожної календарної гри [3].

Основним завданням відновлювальних мікроциклів було оптимальне відновлення спортивної працездатності футболістів. Використання цих мікроциклів дозволяло дотримуватися принципу хвилеподібності тренувальних навантажень. Як правило, відновлювальні мікроцикли проводилися після ударних, змагальних чи міжігрових мікроциклів, а також у кінці змагальних періодів.

Висновки. У процесі педагогічного дослідження на констатувальному етапі експерименту було обґрунтовано двохциклову систему побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів, яка є раціональною для підготовки команд в умовах закладів вищої освіти. Педагогічне спостереження та хронометрування тренувальних навантажень дозволили визначити структуру та зміст тренувального процесу на різних етапах річного циклу підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дулібський А.В. Спортивний відбір у системі багаторічної спеціалізованої освіти футболістів. Спортивна наука України: Електронне наукове видання. Львів, 2015. №4 (68). С. 28-35.
2. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2016. С. 138-142.
3. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. №1 (20). С. 323-331.

Наукове видання

**«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»
(в умовах воєнного стану)**

(українською, польською та англійською мовами)

МАТЕРІАЛИ
круглого столу з міжнародною участю

**27 травня 2022 рік, м. Ірпінь,
Державний податковий Університет
ДФС України**

**Колектив авторів
Друкується в авторській редакції**

Упорядник: О.М. Лаврентьєв