

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

матеріали ХІХ міжнародної наукової конференції
**«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ
ІГОР ТА ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**



Харків – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

збірник статей міжнародної XIX наукової конференції

03 лютого 2023 р.

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2023

БК 75.0+75.1
УДК 796.072.2

(2023). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної ХІХ наукової конференції 03 лютого 2023 р., Харків.*

(Укр., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

Редакційна колегія:

Помещикова І.П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Бойченко Н.В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

Алексєєв А.Ф., проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Пашков І.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Перевозник В.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Тропін Ю.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

Адреса редакції: вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

Телефон: +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://journals.uran.ua/pprsievnz/>

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бойченко Н.В. Аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості з технічними показниками змагальної діяльності дзюдоїстів 19-21 років різних вагових категорій	5-9
Бойченко Н.В., Юй Шань Вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 19-21 року на основі бесід з тренерами-викладачами.....	10-15
Бочаров М.В. Особливості роботи з фехтувальниками у змішаних групах під час воєнного стану.....	16-19
Голоха В.Л. Характеристика технічних дій в боротьбі сумо.....	20-23
Гомела Д.О. Вивчення важливості психологічної підготовки самбістів.....	24-28
Кривенцова І.В., Клименченко В.Г. Особливості дистанційного тренування фехтувальників в умовах воєнного стану.....	29-32
Латишев М.В., Тропін Ю.М., Айварс Каупужс Травматизм в єдиноборствах.....	33-38
Пашков І.М., Керімов Ф.А. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквондо.....	39-43
Пашкова В.І., Пашков І.М. Особливості фізичної підготовки тхеквондистів 15-17 років.....	44-48
Тропін Ю.М., Чорній І.В. Аналіз виступу збірних команд на Кубку світу 2022 року.....	49-54
Ahmedov F. Davlat Bobonov's individual technical-tactical profile....	55-60

РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

Дорошенко І., Свасьєв А. Розвиток аматорського футболу в Україні.....	61-64
Дорошенко Е., Підлубний В., Мирний С., Москвітін Д., Щуров М. Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів студентських збірних команд.....	65-68
Дорошенко Е., Лукашенко Л., Олійник М., Ганошенко Ю. Значущість ігрових видів спорту для оптимізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти.....	69-72
Жукова Г.В., Булгакова Т.М. Віртуальна освіта як частина позаакадемічної освіти майбутніх тренерів спортивних ігор і єдиноборств.....	73-75
Квасниця О.М. Порівняльний аналіз показників змагальної діяльності чемпіона та аутсайдера Six nations championship з регбі-15 сезону 2022 року.....	76-79
Ляхова Т.П. Змагальна діяльність найсильніших гравців першого темпу з волейболу у світовій першості.....	80-83

Фітнес-технології як засіб спортивного тренування футболістів студентських збірних команд

Дорошенко Е., Підлубний В., Мирний С., Москвітіна Д., Щуров М.
Запорізький державний медичний університет

Анотація. **Мета** – аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування студентської збірної команди ЗДМУ з футболу. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. **Результати.** У загальному вигляді сучасні фітнес-технології спортивної підготовки футболістів студентських збірних команд містять такі компоненти: засоби загальної фізичної підготовки; засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки; засоби релаксації та стретчингу. **Висновки.** Під сучасними фітнес-технологіями у спортивних іграх розуміють сукупність наукових методів, прийомів, що сформовані у відповідний алгоритм дій, який реалізується для підвищення загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості у процесі розвитку домінантних рухових здібностей спортсменів. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу дозволить сформуванню підґрунтя для ефективної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів у змагальній діяльності.

Ключові слова: фітнес; технологія; футбол; тренування, студенти.

Вступ. Студентський футбол є підґрунтям для розвитку та вдосконалення професійного спорту. Саме тому, питання вдосконалення спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу залишається актуальними і своєчасними. Дослідники вважають, що ефективна реалізація наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів, практично, неможлива без досягнення відповідного рівня розвитку їх рухових здібностей, функціональної та спеціальної фізичної підготовленості (Лісенчук, et al., 2020). Сучасний розвиток наукових уявлень про форми, методи і засоби розвитку рухових здібностей системно та деталізовано представлені у відповідній науково-методичній літературі (Нестеренко, & Порохнявий, 2022; Платонов, 2017). Для подальшого вдосконалення цього наукового напрямку, пропонуються інноваційні методичні підходи на основі використання фітнес-технологій у процесі фізичної та функціональної підготовки футболістів. На рівні професійних і висококваліфікованих футболістів, ця проблематика отримала вирішення у дослідженнях (Кокарева, et al., 2021; Лісенчук, et al., 2021). Таким чином, актуальні питання стосовно застосування фітнес-технологій у процесі спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу залишаються

остаточно не вирішеними.

Мета дослідження – аналіз використання фітнес-технологій у процесі спортивного тренування студентської збірної команди ЗДМУ з футболу.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз даних педагогічних спостережень стосовно розподілу засобів спортивної підготовки (у макроциклі) студентської збірної команди ЗДМУ з футболу дозволяє констатувати наявність її наступної структури:

- спеціальні техніко-тактичні вправи з акцентованим розвитком координаційних здібностей і спритності – близько 25% часу від загального обсягу;
- вправи на розвиток і вдосконалення спеціальної витривалості – близько 20% часу від загального обсягу;
- вправи на розвиток і вдосконалення силових і швидкісно-силових здібностей – близько 20% часу від загального обсягу;
- вправи на релаксацію та розвиток гнучкості – близько 5% часу від загального обсягу;
- вправи інтегральної спрямованості та змагальні вправи – близько 25% часу від загального обсягу;
- інші вправи – близько 5%.

Ефективність даної структури спортивної підготовки частково підтверджена успішними виступами збірної команди ЗДМУ у Чемпіонатах України під егідою Всеукраїнської футбольної асоціації студентів (ВФАС) протягом 2016-2020 років (<https://www.facebook.com/vfastudents/>).

На нашу думку, вищезазначена структура є основою для формування відповідних фітнес-технологій для розвитку провідних рухових здібностей, підвищення рівня спеціальної фізичної та функціональної підготовленості футболістів студентської збірної команди.

У загальному вигляді сучасні фітнес-технології спортивної підготовки футболістів студентських збірних команд містять такі компоненти:

- засоби загальної фізичної підготовки (кросфіт; TRX-вправи; фітбол, тощо);
- засоби спеціальної фізичної та функціональної підготовки (Tabata; НІТ; fartlek, тощо);
- засоби релаксації та стретчингу (MFR, Stretching).

Аналогічні дослідження (на матеріалі підготовки висококваліфікованих футболістів) свідчать, що показники фізичної підготовленості протягом макроциклу збільшуються у результатах тестів на гнучкість на 16,8% – 26,8%, тесті Yo-Yo на 15,6% – 15,9%, кидків набивного м'яча на 16,3% – 21,9 %, у тестах «удар м'яча на дальність» на 6,7 %, «поперековий шпагат» на 7,2 % «шпагат на ліву (праву) ногу» на 8,7 % (Кокарева, et al., 2022). І хоча прямі екстраполяції результатів висококваліфікованих футболістів і футболістів-

студентів є недоречними, все ж можна констатувати, що цей напрям наукових досліджень є перспективним, а питання використання фітнес-технологій у процесі спортивної підготовки студентських футбольних команд є актуальними.

Висновки. Під сучасними фітнес-технологіями у спортивних іграх (футболі) розуміють сукупність наукових методів, прийомів, що сформовані у відповідний алгоритм дій, який реалізується для підвищення загальної, спеціальної фізичної та функціональної підготовленості у процесі розвитку домінуючих рухових здібностей спортсменів. Їх активне впровадження у систему спортивної підготовки студентських збірних команд з футболу дозволить сформуванню підґрунтя для ефективної реалізації наявного техніко-тактичного потенціалу футболістів у змагальній діяльності.

Література:

- Кокарева, С.М., Дорошенко, Е.Ю., Кокарев, Б.В. & та ін. (2021). Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. *Sciences of Europe*, 65, 19–23. <http://dSPACE.zsmu.edu.ua/handle/123456789/13732>
- Кокарева, С., Кокарев, Б., & Дорошенко Е. (2022). Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів: [монографія]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка». <https://zpu.edu.ua/?q=node/720>
- Лісенчук, Г., Тищенко, В., Ван, Л., & Шеховцова К. (2020). Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 31–37. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.31-37
- Лісенчук, Г.А., Хмельницька, І.В., Кокарева С.М. & та ін. (2021). Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (138), 77–82. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).16
- Нестеренко, Н., & Порохнявий, А. (2022). Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 4 (149), 73–77. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17
- Платонов, В.М. (2017). Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. К.: *Олімпійська література*, 656. <https://www.researchgate.net/publication/323880488>
- Всеукраїнська футбольна асоціація студентів: [електронний ресурс]. Код доступу: <https://www.facebook.com/vfastudents/>

Відомості про авторів:

Дорошенко Едуард Юрійович –

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання і здоров'я

E-mail: doroe@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7642-531X>

Запорізький державний медичний університет

Підлубний Віталій Леонідович –

доктор медичних наук, професор

професор кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології,
наркології та сексології

E-mail: pidlubny.v.l@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9371-9855>

Запорізький державний медичний університет

Мирний Сергій Петрович –

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини

E-mail: myrnyis.p@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-8106-7535>

Запорізький державний медичний університет

Москвітін Дар'я Анатоліївна –

кандидат філологічних наук, доцент

доцент кафедри іноземних мов

E-mail: moskvitina.d.a@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9958-0962>

Запорізький державний медичний університет

Щуров Микола Федорович –

кандидат медичних наук, доцент

завідувач кафедри онкології та онкохірургії ЗДМУ

E-mail: schurov.m.f@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-2436-2853>

Запорізький державний медичний університет

Надійшла до редакції 15.01.2023 р.