

**НАУКОВА СПІЛЬНОТА**

[www.spilnota.net.ua](http://www.spilnota.net.ua)

# СІМДЕСЯТ ВОСЬМІ ЕКОНОМІКО- ПРАВОВІ ДИСКУСІЇ

**Серія: Соціальні та гуманітарні науки**



ISSN 2522-963X

**Google Scholar**

**Матеріали міжнародної науково-  
практичної інтернет-конференції**



**AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH**  
WYŻSZA SZKOŁA GOSPODARSTWA I ADMINISTRACJI  
W OPOLU

**28-29 вересня 2023 р.**

**Тернопіль, Україна – Ополе, Польща  
2023**

УДК 001 (063)

**Сімдесят восьми економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки:** матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 28-29 вересня 2023 р.) / [ редкол.: О. Патряк та ін.]; ГО “Наукова спільнота”; WSZIA w Opolu. – Львів : ФО-П Шпак В.Б. – 169 с. – ISSN 2522-963X.

В збірнику опубліковані доповіді авторів з соціальних та гуманітарних наук, які оприлюднені на сайті [www.spilnota.net.ua](http://www.spilnota.net.ua).

**Оргкомітет:**

*Патряк Олександра Тарасівна*, кандидат економічних наук, ЗУНУ;

*Шевченко Анастасія Юрійвна*, кандидат економічних наук, ТОВ «Школа для майбутнього»;

*Яремко Оксана Михайлівна*, кандидат юридичних наук, доцент, ЗУНУ;

*Станько Ірина Ярославівна*, кандидат юридичних наук, адвокат;

*Назарчук Оксана Михайлівна*, доктор філософії (Ph.D.), ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»;

*Гомотюк Оксана Євгенівна*, доктор історичних наук, професор, ЗУНУ;

*Біловус Леся Іванівна*, доктор історичних наук, кандидат філологічних наук, професор, ЗУНУ;

*Ребуха Лілія Зіновіївна*, доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, професор, ЗУНУ;

*Недошитко Ірина Романівна*, кандидат історичних наук, доцент, ЗУНУ;

*Стефанишин Олена Василівна*, кандидат історичних наук, доцент, ЗУНУ;

*Ухач Василь Зіновійович*, кандидат історичних наук, доцент, ЗУНУ;

*Яблонська Наталія Мирославівна*, кандидат філологічних наук, старший викладач, ЗУНУ;

*Савчук Надія Антонівна*, кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціогуманітарних технологій ЛНТУ

*Рудакевич Оксана Мирославівна*, кандидат філософських наук, ЗУНУ;

*Русенко Святослав Ярославович*, аспірант, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка.

Адреса оргкомітету:  
79016, м. Львів, а/с 1621  
E-mail: [spilnota.net.ua@ukr.net](mailto:spilnota.net.ua@ukr.net)

Тексти опубліковано у авторській редакції. Відповідальність за достовірність наданої інформації несуть автори, їхні наукові керівники та рецензенти.

Всі права захищено. У разі будь-якого використання опублікованих матеріалів посилання на джерело є обов'язковим.

**ISSN 2522-963X**

© ГО “Наукова спільнота” 2023

© Автори статей 2023



*Петренко Геннадій Валентинович,  
кандидат педагогічних наук,  
Національний університет  
фізичного виховання  
і спорту України  
ORCID: 0000-0002-1706-9667*

*Сиваченко Катерина Михайлівна,  
Національний університет  
фізичного виховання  
і спорту України*

### ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ БАДМІНТОНІСТІВ

Інтернет-адреса публікації на сайті:

<http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4521/>

Застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі допомагає урізноманітнити його. Багаторазові повторення та великі навантаження (психологічні, фізичні), які необхідні для створення навичок, нерідко викликають втому, втрату інтересу навіть у свідомих і працелюбних вихованців. Рухливі ігри підвищують емоційний стан, активізують їхню увагу, сприятливо впливають на підвищення працездатності. Рухливі ігри, зазвичай, є комплексним засобом розвитку фізичних якостей та технічної підготовки. Але для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підбирати рухливі ігри, які переважно спрямовані на розвиток тієї чи іншої фізичної здібності [1, 3].

Значимість спортивної підготовки бадмінтоністів на перших етапах багаторічної підготовки визначається тими обставинами, що саме в цей час закладається фундамент професійного становлення бадмінтоністів. Помилки, які були допущені на цих етапах складно піддаються виправленню в подальшому навчально-тренувальному процесі. Ця обставина найбільш значуще проявляється у виконанні технічних прийомів, які визначають основний зміст тренувальної та змагальної діяльності бадмінтоніста [6].

Отже, рухливі ігри вирішують основні завдання спортивної підготовки, яка включає технічну, тактичну і психічну підготовку спортсмена.

Рухливі ігри, які спрямовані на розвиток фізичних якостей та здібностей.

Силові якості розвиваються в іграх із використанням обтяжень, подоланням власної ваги або опору партнера. Це ігри із використанням гантелей, гімнастичних лав, набивних м'ячів, партнера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягувань, перетягувань, пересувань у різних вихідних положеннях (з вистрибуванням, в упорі лежачи, в упорі присівши, зі стрибками на одній нозі тощо). Корисно проводити ігри та естафети з бігом по піску, по воді [4].

Рухливі ігри, які переважно спрямовані на виховання силових якостей: «Перетягування в парах», «Бій півнів», «Перетягування сидячи», «Виштовхування з кола», «Тягни в коло», «Перетягування каната», «Регбі на колінах», «Зміна місць», «Лавка над головою» тощо.

Розвиток швидкісних якостей добре розвивається в рухливих іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як кількість рухів, що виконуються за одиницю часу, як реакція у відповідь на сигнал і швидкість м'язових скорочень та швидкість пересування тіла або його частин у просторі: «День і ніч», «Виклик номерів», «Палиця, що падає», «Наступ», «Перебіжки з виручкою», «Прості цятки» тощо.

Для виконання вправ у максимальному темпі використовуються рухливі ігри з активним змаганням двох сторін і вимагають реакції на об'єкт, що рухається: «Мисливці та качки», «Гонка м'ячів», «Передав – сідай», «М'яч ловцю», «М'яч середньому», «Чотири м'ячі на одному боці» та багато ін.

Рухливі ігри, які сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендується проводити на початку тренування, до стомлення, тому, що швидкісні подразники найбільш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи. Дуже позитивно поєднуються в рухливих іграх швидкісної та силової спрямованості. Перед проведенням рухливих ігор важливо проводити розминку, а під час гри влаштовувати інтервали для відпочинку [4].

У рухливих іграх, які спрямовані на розвиток витривалості використовуються рухи циклічного характеру: «Гонка з вибуттям», «Пляшки ланцюгом» а також тривалі зусилля не пов'язані з певним ритмом: «М'яч ловцю» «Боротьба за м'яч», «Ловля передачами» тощо.

Різноманітні рухливі ігри на швидкість та точність виконання дій, рівновагу та координацію створюють гарну основу для виховання спеціальної спритності. Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний в ациклічних видах спорту, де умови виконання вправ постійно змінюються. Саме рухливі ігри є основним засобом виховання спритності. У грі вдосконалюється «почуття м'язових зусиль», «почуття простору», «почуття часу», удосконалюються функції різних аналізаторів: тактильна чутливість, слухова та зорова (наприклад, гострота зору та периферичний зір), розвивається рухова пам'ять. Вибір вправ у залежності від рівня підготовленості вихованців [2].

Основним показником гнучкості є амплітуда рухів. Це необхідна якість у багатьох видах спорту. Рухливі ігри такі як перегони м'яча в колонах різними способами (прогнувшись, з поворотами, з нахилами) застосовуються для збереження та розвитку гнучкості. У складно-координаційних видах спорту тренер-викладач підбирає відповідні ігри для цілеспрямованого локального на окремі м'язові групи, зв'язки, суглоби. Для урізноманітнення гри використовується обтяження, обладнання, допомога партнера за командою збільшення амплітуди рухів і додаткового розтягування м'язів та зв'язок [2].

Перед грою необхідна відповідна розминка, щоб уникнути розтягувань та пошкоджень м'язових волокон і зв'язок. Приклад рухливих ігор для розвитку гнучкості: «Палицю за спину», «Мостик і кішка», «Тунель», «Побудуй міст» тощо.

Систематичне проведення рухливих ігор у групах початкової підготовки дозволяє створити у вихованців певний запас рухів. Чим більший запас рухів, тим легше формується нова навичка та спортивна техніка взагалі. На цій стадії підбираються рухливі ігри, які схожі за руховою структурою до технічних прийомів цього виду спорту [3, 5].

Стадія формування рухової навички відбувається без ігор та емоцій під постійним контролем. Емоції можуть лише порушити навичку та утруднити досягнення мети. Тільки на стадії закріплення та вдосконалення розучений елемент техніки може включатися в рухливі ігри та естафети. Гра є засобом удосконалення рухової навички. В умовах гри навичка стає стабільною, стійкою та варіативною.

Непродуманий вибір рухливих ігор може призвести до негативного перенесення досвіду. У баскетболі та гандболі слід виключити з ігор біг із м'ячем у руках, де це заборонено правилами. Технічно правильне виконання рухів великої швидкості – дуже складне завдання. Вдосконалення навички в іграх відбувається в умовах, близьких до змагальних [7].

Використання рухливих ігор для тактичної підготовки пов'язане з вивченням поведінки особистості та можливістю її регулювання. Рухлива гра є засобом моделювання різних ситуацій: від простих до складних (несподівана зміна напряму чи ритму рухів). Гра змушує швидко приймати рішення, яка включає різноманітні за складністю способи ведення боротьби. Вихованці повинні вміти розрахувати свої сили, визначити раціональні дії [4].

У бадмінтоні (завдяки різноманіттю тактичних можливостей) рухливі ігри використовуються частіше для тактичної підготовки спортсменів, ніж у складно-технічних та циклічних видах спорту. Сьогодні у спорті спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок та розширювати їхню варіативність. Це завдання можна успішно вирішувати за допомогою різноманітних командних ігор: «Козаки-розбійники», «Чотири м'ячі», «Два капітана», «М'яч капітану», «Вибивали» тощо [6].

Застосування рухливих ігор для морально-вольової підготовки включає важливі соціально-педагогічні функції (особливо у дитячому та юнацькому спорті). Це допомагає створити колектив. Навіть у тих видах спорту, де людина «змагається» з кілограмами, метрами, секундами чи демонструє вміння керувати своїм тілом, важливо виховувати почуття колективізму, сприяє формуванню позитивних характеристик характеру та моральних аспектів. Рухлива гра привчає володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії суперника [4].

Рухливі ігри у різні періоди спортивного тренування застосовуються відповідно до завдань кожного етапу макроциклу. Змінюється їх обсяг, характер та методика використання [7].

На початку підготовчого періоду використовується велика кількість рухливих ігор, спрямованих на виховання фізичних якостей та морально-вольову підготовку. Далі обсяг навантаження зменшується та застосовуються ігри, які спрямовані на удосконалення елементів техніки та спеціальної фізичної підготовки. Наприкінці підготовчого періоду з допомогою ігор вирішуються певні тактичні завдання та збереження емоційного настрою [7].

Змагальний період відрізняється великим емоційним підйомом. Рухливі ігри змагального характеру допомагають досягти психологічної готовності та легше перенести нервові напруження. Між змаганнями використовуються рухливі ігри для активного відпочинку та зняття нервової напруги.

У перехідний період використовуються найрізноманітніші рухливі ігри та естафети з метою завершення відновлювальних процесів після напружених змагань та збереження тренуваності.

### **Література:**

1. Гузар ВМ, Юськів СМ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК; 2019, №2 (12). с. 13-22.
2. Ковальчук НМ. Санюк ВІ. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 92 с.
3. Міщанчук РМ. Яковів ВІ. Чорненький АІ. Бадмінтон – методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль: ТНЕУ; 2020. 32 с.
4. Наумчук В. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК; 2018, № 1 (64). с. 47-52.
5. Шейко ЛВ. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК; 2019, №1 (11). с. 67-74.
6. Ю Лювей. Каратник І. Пітин М. Ефективність програми фізичної підготовки бадмінтоністів віком 10-12 років за показниками загальної фізичної підготовленості. Харків: ХДАФК; 2022, №1 (23) с. 94-105.
7. Куртова ОВ, Осипенко АО. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей, фізичного та психічного відновлення в структурі макроциклу підготовки фігуристів. Матеріали VI Всеукраїнської інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» 17-18 листопада 2022 року. Одеса; 2022. С. 110-113.

## **СОЦІОЛОГІЧНІ НАУКИ**

***Бойченко Інна Степанівна***

ВПЛИВ МІЖНАРОДНОГО СПІВРОБІТНИЦТВА НА  
ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЕРЖАВНОЇ  
СІМЕЙНОЇ ПОЛІТИКИ В УКРАЇНІ.....126

***Горпинич Ольга Валеріївна***

РЕКЛАМНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ  
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....128

## **ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ**

***Бугрим Валентин Володимирович***

НЬЮС(З) СКРОЛІНГ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ВОЄННОГО СТАНУ ....130

***Прокопчук Наталія Василівна, Мокич Роман Іванович***

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІЛОВОГО ТА  
ДИПЛОМАТИЧНОГО ПРОТОКОЛУ У ГОТЕЛЬНО-  
РЕСТОРАННОМУ БІЗНЕСІ.....147

***Шерешкова Інга Ігорівна***

ДІАГНОСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОЗАХИСТУ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ВІД  
НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ МЕДІАПЕРЦЕПТИВНОЇ  
КОМУНІКАЦІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ АВТОРСЬКОЇ АНКЕТИ.....149

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

***Петренко Геннадій Валентинович, Сиваченко Катерина Михайлівна***

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СПОРТИВНІЙ  
ПІДГОТОВЦІ БАДМІНТОНІСТІВ.....159