

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

## **ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ**

### **XIV Міжнародної конференції молодих вчених**

### **«МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ»**

Київ 2021

УДК: 796.032-053.67(063)

ББК 75.4(0)90к.я431

М 78

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. – К., 2021. – 287 с.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

**Редакційна колегія:**

Андрєєва О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Арехова Т. Ю., спеціаліст відділу сучасних бібліотечних технологій  
 Бишевеш Н. Г., к.пед.н., доцент  
 Бісмак О. В., д.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Борисова О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Байрачний О. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Воронова В. І., к.пед.н., професор  
 Дяченко А. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Єракова Л. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Єременко О. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Жарова І. О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Кашуба В. О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Кормільцев В. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Коробейніков Г. В., д.б.н., професор  
 Краснянський К. В., к.фіз.вих. і спорту  
 Круцевич Т. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Лазарева О. Б., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Матвєєв С. Ф., к.пед.н., професор  
 Латишев М. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Максимова Ю. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Марченко О. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Міщенко В. С., к.біол.н.  
 Ніканоров О. К., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Олешко В. Г., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Омельченко Т. Г., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Омелянчик-Зюркалова О. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Павленко Ю. О., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Пастухова В. А., д.мед.н., професор  
 Петренко Г. В., к.пед.н.  
 Петровська Т. В., к.пед.н., професор  
 Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Салямін Ю. М., к.пед.н., доцент  
 Сиваш І. С., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Трачук С. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Футорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Чопілко Т. Г., к.фіз.вих. і спорту  
 Шахліна Л. Я.-Г., д.мед.н., професор  
 Шинкарук О. А., д.фіз.вих. і спорту, професор  
 Шутова С. Є., к.фіз.вих. і спорту, доцент  
 Яковенко О. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unicheck.

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 14 від 30. 06. 2021 р.**

МЕЛАНКАРТИНУ 4 ТИПУ ІЗ ОЖИРІННЯМ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ПРОГРАМ  
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ 208

**ТЕРЕЩЕНКО Т.** АНАЛІЗ ХАРЧУВАННЯ ТА КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА  
ФУТБОЛЬНИХ АРБИТРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ 210

**ТУКАЄВ С., ФЕДОРЧУК С., ГАРМАТЮК Д., ПРАВДА О., МАКАРЧУК М., ПОПОВ А.**  
РЕЄСТРАЦІЯ ЗМІН ЕЛЕКТРОЕНЦЕФАЛОГРАМИ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ  
МАСОВИМ СПОРТОМ 212

**ФЕДОРЧУК С., КРАВЧЕНКО В., ФІБАХ К.** ОЦІНКА ДИНАМІЧНОЇ М'ЯЗОВОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ-ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ЗА  
ПОКАЗНИКАМИ ТЕПІНГ-ТЕСТУ 214

**ФЕДОРЧУК С.** ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ НА РУХОМИЙ ОБ'ЄКТ СПОРТСМЕНІВ  
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВИДАХ СПОРТУ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ  
ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ 216

**ФЕДОРЧУК С., ШИНКАРУК О., ЛИСЕНКО О., КОЛОСОВА О., ГОРЕНКО З.,  
ОЧЕРЕТЬКО Б., КОВЕЛЬСЬКА А., ТАЙБОЛІНА Л., ВЕРБОВЕЦЬ Н., ІВАСКЕВИЧ Д.,  
ХАЛЯВКА Т., КОЛОМІЄЦЬ Б.** КОМПЛЕКСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО  
СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМ СТАЖЕМ СПОРТИВНОГО  
ТРЕНУВАННЯ (ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ) 218

**ЧЕЧЕР Н.** ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СТАБІЛОПЛАТФОРМИ ДЛЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ  
ОЦІНКИ ТА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВЕРХНІХ І НИЖНІХ КІНЦІВОК 220

**ШЕВЕЛЬ А.** СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА  
ЕРГОТЕРАПІЇ ДІТЕЙ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ПОСТАВОЮ 222

**ШЕВЧУК Ю.** ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ ПАДІНЬ У ЖІНОК З ОСТЕОАРТРОЗОМ СУГЛОБІВ  
НИЖНІХ КІНЦІВОК ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ 224

#### **РОЗДІЛ V ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ**

**VAN BILJON A., LONGHURST G., SHAW I., SHAW BS.,** THE EFFECT OF EXERGAMING IN  
DEVELOPING FUNDAMENTAL VARIABLES OF SPORTS SKILLS IN YOUTH 227

**АНДРЕЄВ К.** ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОЦЕСІ  
ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КІБЕРСПОРТОМ 228

**АНДРЕЄВА О., ГАКМАН А.** ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСІБ ПОХИЛОГО  
ВІКУ В НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ 230

**КОМПЛЕКСНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ  
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З РІЗНИМ СТАЖЕМ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ  
(ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ)**

Федорчук С.В., Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Колосова О.В., Горенко З.А., Очеретько Б.Є.,  
Ковельська А.В., Тайболіна Л.О., Вербоवेश Н.Ф., Іваскевич Д.Д., Халявка Т.О., Коломієць  
Б.Ю.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Успішність спортивної діяльності, як відомо, пов'язана з функціональним станом спортсменів [4, 7]. Дуже близьким із поняттям функціонального стану є поняття "психофізіологічний стан". Системна сутність психофізіологічного стану людини полягає у тому, що він насамперед формується в процесі і під впливом конкретної діяльності, і в той же час – зумовлює її ефективність [2, 3, 5].

**Мета роботи** – комплексне дослідження функціонального стану спортсменів високого класу (веслування на байдарках і каное) з різним стажем спортивного тренування.

**Методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Науково-дослідного інституту НУФВСУ. У дослідженні брали участь 57 спортсменів високого класу (МС, МСМК, ЗМС) віком 14-37 років обох статей, вид спорту – веслування на байдарках і каное.

Для визначення індивідуальних відмінностей спортсменів за властивостями основних нервових процесів (сила, рухливість, зрівноваженість), індивідуальних відмінностей сенсомоторного реагування було застосовано діагностичний комплекс «Діагност-1» (М.В. Макаренко, В.С. Лизогуб) [3, 4]. Для проведення психологічної діагностики були використані "Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів Е.Нейм", "Опитувальник способів психологічного подолання R. Lazarus і S. Folkman" тощо [7, 8]. Електронейроміографічні дослідження проводили на нейродіагностичному комплексі "Nicolet Viking Select", використовували методику визначення швидкості проведення нервового імпульсу по рухових волокнах різних нервів верхніх та нижніх кінцівок [1]. Стабілометричні дослідження проводились з використанням приладу "Wii balance board" [10]. Дослідження фізичної підготовленості відбувалося за допомогою методу ergo-спірометрії, на веслувальному ергометрі "Кауак про". Показники реакції організму (легенева вентиляція, споживання кисню, утворення СО<sub>2</sub>, частота серцевих скорочень) у відповідь на тестове навантаження реєструвались за допомогою газоаналітичного комплексу "MetaMax 3b". Досліджувалась реакція організму на рівні аеробного та анаеробного порогу та максимального споживання кисню. Було застосовано методики векторкардіографії та електрокардіографії [7]. Для визначення компонентного складу тіла спортсменів використовували 8-електродний біоімпедансний аналізатор складу тіла "Tanita-BC-418MA" [9]. Показники кисневмісних елементів крові (гемоглобін (HGB), еритроцити (RBC), гематокрит (HCT), а також визначення середнього об'єму еритроциту (MCV), середнього вмісту гемоглобіну в еритроциті (MCH), середньої концентрації гемоглобіну в еритроциті (MCHC)) визначались за допомогою автоматичного гематологічного аналізатору "MicroCC-20 Plus" [7]. При проведенні комплексних біологічних досліджень за участю спортсменів відповідно до принципів біоетики дотримувались розробленої в лабораторії теорії і методики спортивної підготовки і резервних можливостей спортсменів НДІ НУФВСУ "Програми комплексного біологічного дослідження особливостей функціональних можливостей спортсменів" [7].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Веслування є циклічним видом спорту, який характеризується повторенням одних і тих самих рухових актів і вимагає високої функціональної стійкості центральної нервової системи (ЦНС) спортсменів до моногонії, що стосується веслування на байдарках і каное на довгі дистанції (10000 м). Веслування на дистанції 500-1000 м характеризується навантаженнями анаеробно-аеробного характеру і стійкістю ЦНС до недостатнього кисневого постачання [6]. Крім того, робота на витривалість

формує високу стійкість ЦНС до перешкод. Особлива здатність до довготривалих циклічних навантажень притаманна спортсменам з сильною врівноваженою нервовою системою і невисоким рівнем рухливості нервових процесів (флегматикам). Спеціальна витривалість в циклічних видах спорту, як відомо, також залежить від довжини дистанції [6]. За результатами дослідження найбільш поширеними копінг-стратегіями за тестом Е. Неїм у обстежених спортсменів були адаптивні і відносно адаптивні стратегії, а саме: в когнітивній сфері – «проблемний аналіз», в емоційній сфері – «оптимізм», в поведінковій сфері – «відволікання». Спортсмени з неадаптивними стратегіями подолання стресу («активне уникання», «відступ») відрізнялися більш низькою функціональною рухливістю нервових процесів і меншим часом моторного компонента складної реакції вибору. Виявлено тенденцію до збільшення часу центральної обробки інформації в складній реакції вибору у спортсменів з неадаптивними копінг-стратегіями [8].

За тестом R. Lazarus і S. Folkman у обстежених спортсменів виявлено переважання конструктивних копінг-стратегій: «планування вирішення проблеми», «самоконтроль», «прийняття відповідальності» і «позитивна переоцінка». Виявлено взаємозв'язки копінг-стратегій з показниками нейродинамічних властивостей спортсменів – сили і динамічності нервових процесів, швидкості складної реакції вибору. З меншою силою нервових процесів і меншою динамічністю нервових процесів (швидкістю впрацювання) та більшими значеннями латентних періодів складної реакції вибору асоціювався вищий рівень напруги за шкалою «пошук соціальної підтримки». Перевага неконструктивних стратегій подолання труднощів («втеча-уникнення») асоціювалася зі зниженням швидкості впрацювання в режимі зворотного зв'язку.

**Висновки.** Виявлені взаємозв'язки копінг-стратегій з нейродинамічними властивостями спортсменів можуть мати прогностичну цінність і використовуватися для оптимізації спортивного вдосконалення в даному виді спорту. Рекомендації за результатами проведеного тестування були використані для індивідуалізації тренувального процесу спортсменів при підготовці команди до участі у літніх Олімпійських іграх 2020 року (Токіо, Японія).

#### Література.

1. Бадалян ЛО, Скворцов ІА. Клиническая электроэнцефалография. – М., 1986.
2. Кокурин ОМ. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
3. Макаренко МВ, Лизогуб ВС. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси; 2011. 256 с.
4. Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини. Київ-Черкаси; 2014. 102 с.
5. Макаруч МЮ, Куденко ТВ, Кравченко ВІ, Данилов СА. Психофізіологія: навчальний посібник. К.; 2011. 329 с.