

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## **ЗБІРНИК ТЕЗ**

**XXI Міжнародної науково-практичної конференції  
«Фізична культура, спорт і здоров'я:  
стан, проблеми та перспективи»**

16-17 грудня 2021 року

Харків  
2021

**Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи:** збірник тез XXI Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 грудня 2021 року. Харків : ХДАФК, 2021. 192 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

**Редакційна колегія:**

Головний редактор:

**Ажиппо О. Ю.**, в.о. ректора, д.пед.н., професор.

Голова редколегії:

**Корольова М. В.**, проректор з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

Члени редколегії:

**Путятіна Г. М.**, к.фіз.вих, доцент.

**Мулик В. В.**, д.фіз.вих., професор.

**Пустовойт Б. А.**, д.мед.н., професор.

**Масляк І. П.**, к.фіз.вих., професор.

**Гант О. Є.**, к.психол.н., доцент.

**Бондар А. С.**, к.фіз.вих., доцент.

**Рубан Л. А.**, к.фіз.вих., доцент.

**Помещикова І. П.**, к.фіз.вих., доцент.

**Карпець Л. А.**, д.філос.н., професор.

**Семенова Ю. А.**, к.філос.н., доцент.

<b>40. Сова Марія</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У МОТОКРОСІ НА МОТОЦИКЛАХ З КОЛЯС-КАМИ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ.....	85
<b>41. Соловей Олександр, Романович Ігор</b> АТАКА ЯК СКЛАДОВА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ .....	86
<b>42. Тихорський Олександр, Володченко Олександр, Мельник Владислав</b> ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КІКБОКСЕРІВ-РОЗРЯДНИКІВ ПРОТЯГОМ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛУ.....	87
<b>43. Тропін Юрій, Голоха Валерій, Косяк Олександр</b> АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БОРЧИНЬ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ U-23 .....	88
<b>44. Черноколенко Анастасія, Долбишева Ніна</b> ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	90
<b>45. Шаленко Віктор, Перцухов Андрій, Шелудько Павло</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА.....	91
<b>46. Шевченко Олег</b> ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА «БАЛАНС-ПЛАТФОРМА» В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕНІСІСТІВ.....	92
<b>47. Шутова Світлана, Ткаченко Марина, Свентицька Марина</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК .....	93
<b>48. Щербак Олександр, Пруднікова Марина, Погоріла Валентина</b> АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ВМХ 13-14 РОКІВ .....	94
<b>III. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>96</b>
<b>1. Рубан Валерія</b> БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ ДОБАВКИ В ХАРЧУВАННІ СПОРТСМЕНІВ .....	96
<b>2. Сак Андрій, Антіпова Раїса</b> АНАЛІЗ РЕСОРНОЇ ФУНКЦІЇ СТОПИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ .....	97
<b>3. Сасько Інна, Літовченко Андрій</b> РІЗНОВИДИ ТРАВМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БРАЗИЛЬСЬКИМ ДЖИУ-ДЖИТСУ .....	98
<b>4. Zhuravsky Alexander</b> MORPHOFUNCTIONAL DEVELOPMENT OF 17-YEAR-OLD KAYAK AND CANOE ROWERS .....	99
<b>IV. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ .....</b>	<b>101</b>
<b>1. Азаренко Тетяна, Пилипко Ольга</b> СУЧАСНІ ПОТРЕБИ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ РАНЬОГО ПЛАВАННЯ.....	101
<b>2. Артем'єва Галина, Латвинська Ірина</b> ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ .....	102
<b>3. Благій Олександра, Кадієва Маргарита</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	103
<b>4. Бобренко Світлана, Красовська Анастасія, Андреев Костянтин</b> ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У ПІДВИЩЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ .....	104

3. Лобода В.С., Мулик В.В., Дугіна Л.В. Вплив занять тенісом на координаційні здібності юних спортсменів 6-8 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, №2, 2012. С. 51-55.
4. Шевченко В.О., Сотнікова О.І. Характеристика прояву фізичних якостей в змагальній діяльності тенісистів. Сборник статей XI международной научной конференции. Т.2 Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, 2015. С. 192–196.
5. Шевченко О.О., Паєвський В.В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс: Навчальний посібник. Друге видання, перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

**Світлана ШUTOVA, к.фіз.вих., доцент,  
Марина Ткаченко,  
Марина Свентицька**

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

**Анотація.** Високий рівень психологічної підготовки спортсменок дозволяє швидше досягати спортивної майстерності, високої працездатності, організм легше звикає до змагальних та тренувальних навантажень. Вивчення психологічних особливостей підготовки баскетболісток має важливе теоретичне та прикладне значення.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, баскетболістки, працездатність.

**Вступ.** Сучасний баскетбол відрізняється посиленням змагальної діяльності. Дана структура проявляється у збільшенні щільності ігрових дій, зменшенні часу для виконання технічних прийомів, у швидкості тактичних взаємодій, збільшенні кількості ігрових процесів. Розуміння даних особливостей виконує важливу роль у вирішенні проблем побудови адекватного тренувального процесу, що сприяє найбільш повному розкриттю індивідуальних здібностей спортсмена, в основі чого лежить психологічна підготовка. Планування та побудова тренувальних занять, проведення передзмагальної підготовки з урахуванням індивідуальних психологічних особливостей спортсмена дають можливість повною мірою розкрити його здібності, підвищити дієвість тренувань і надійність виступів у змаганнях, забезпечити високі результати у змаганнях [2, 3, 4, 5].

**Мета роботи:** виявлення особливостей прояву психологічних якостей та властивостей, які визначають ефективність змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Здійснити аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет щодо особливостей психологічної підготовки спортсменок.

2. Дати характеристику особливостям прояву психологічних якостей та властивостей кваліфікованих баскетболісток.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних мережі Інтернет; аналіз досвіду роботи провідних тренерів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Психологічна підготовка баскетболісток невід'ємно поєднана з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, технічною, ігровою) та проводиться протягом усього багаторічного навчально-тренувального процесу. Щоб реалізувати свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички, вміння, а крім того, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, спортсмен-

ці необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

Так, наприклад, під час спеціальної психологічної підготовки до майбутнього матчу баскетболістки повинні усвідомлювати значення майбутнього матчу; вивчати умови (час, місце та інші особливості), оцінювати сильні та слабкі сторони гри суперника, готуватися до матчу з урахуванням своїх можливостей, формувати впевненість у своїх силах і можливості досягти перемоги у майбутньому матчі, долати негативні емоції т. ін. [6].

На процес психологічної підготовки баскетболісток впливає багато факторів. Серед них – статеві відмінності в спортивній мотивації та статевої відмінності у прояві вольових якостей спортсменів баскетболістів. Гендерні особливості баскетболістів вивчались на предмет визначення відмінностей у психології баскетболістів чоловіків та жінок. Покладом А., який підкреслює відмінності у схильності до афектів, перевазі у типах темпераменту та показниках агресії [7]. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Немытов Д.Н. пропонують обов'язково враховувати критерії психологічної сумісності баскетболісток, облік яких при комплектуванні ігрового складу жіночих баскетбольних команд дозволить підвищити якість гри та її результативність [1]. Також за специфікою сприйняття оточуючих людей жінки - спортсменки, дуже чутливі до найважливішого фактору, що також впливає на психологічну підготовку баскетболісток – роль тренера [2, 6].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури та передового досвіду тренерів, свідчить про те, що вивчення специфіки психологічної підготовки жіночих баскетбольних команд, дозволяє розширити знання майбутніх тренерів щодо особливостей прояву психологічних якостей та властивостей, які визначають ефективність змагальної діяльності кваліфікованих баскетболісток. В умовах швидких змін у сучасному суспільстві гендерний аспект психологічної підготовки баскетболісток потребує подальших досліджень.

**Список використаної літератури:**

1. Березина Л.А., Быстрова О.Л., Немытов Д.Н. Психологическая совместимость баскетболисток как фактор эффективности соревновательной деятельности. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2019. Т. №13. С. 25-30. Доступно: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-sovmestimost-basketbolistok-kak-faktor-effektivnosti-sovnovatelnoy-deyatelnosti/viewer>
2. Вайнберг Р.С., Гоулд Д. Психология спорта. Київ: Олімпійська література. 2014. 336 с.
3. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
4. Володина А., Толмачёва А. Психологическая подготовка баскетболисток // Молодой ученый. 2015. № 21 (101). С. 526-529.
5. Ёгоров А. В. Психологічна підготовка баскетболістів. Молодий вчений. 2015. №8. С. 428-430.
6. Ильин Е.П. Пол и гендер. Спб.: Питер; 2010. 688 с.
7. Поклад А. Гендерные особенности и факторы успешности спортсменов баскетболистов. Ученые записки. 2014. №6(112). С.155-159.

## АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ВМХ 13-14 РОКІВ

**Олександр Щербак<sup>1</sup>,**  
**Марина Пруднікова<sup>1</sup>, к.фіз.вих, доцент,**  
**Валентина Погоріла<sup>2</sup>**

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>1</sup>, Харків, Україна*  
*Комунальний заклад ШВСМ<sup>2</sup>, Харків, Україна*

**Анотація.** У тезах представлено результати тестування технічної підготовленості велосипедистів-гонщиків 13-14 років спеціалізації BMX-racing. Отримані результати проаналізовані з вимогами Цільової програми підготовки збірної команди України з велосипедного спорту (BMX)

**Ключові слова:** технічна підготовленість, тестування, велосипедисти 13-14 років, BMX.

**Вступ.** Велосипедний мотокрос (BMX) відноситься до швидкісно-силових, складно-координаційних та екстремальних видів спорту, тому технічної підготовці приділяється значна частина від об'єму тренувального навантаження за рік. Це дозволяє не тільки зменшити і уникнути значної кількості травм, а й виконати більш амплітудні, складні, видовищні елементи; збільшити середню швидкість проходження дистанції; зменшити витрачені зусилля [1, 2, 3, 5].

У BMX-racing спеціалізована підготовка починається з 13-14 років та включає у себе дещо форсовані тренування на опанування більш складних техніко-тактичних елементів [3, 4]. Що призводить до необхідності включення додаткових локальних тренувань та засобів спрямованих саме на підвищення технічної майстерності велосипедиста.

**Мета та завдання дослідження.** **Мета** - визначити рівень технічної підготовленості спортсменів 13-14 років.

**Таблиця 1**

**Показники технічної підготовленості велосипедистів 13-14 років у змагальному періоді (n=10),  $\bar{x} \pm m$**

№ зп	Показники	На початку	Наприкінці	Оцінка статистичної відмінності	
				t	p
1.	Їзда на задньому колесі (велотрек), к-сть трамплінів	2,30±0,37	3,30±0,09	2,63	0,05
2.	Стрибок трампліну (велотрек), м	4,81±0,67	6,43±0,11	2,34	0,05
3.	Стрибки на задньому колесі, к-сть разів	3,65±1,46	7,74±0,89	2,39	0,05
4.	Їзда на задньому колесі не крутячи педалі, м	13,69±4,68	22,60±1,78	1,78	0,05
5.	Стійка у сюрплясі, с	39,95±6,72	78,53±2,47	5,39	0,001
6.	Стрибок через бар'єр, см	39,71±3,37	68,11±1,13	7,99	0,001

ЗБІРНИК ТЕЗ  
XXI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я:  
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

За достовірність представлених результатів відповідають автори

Редактор:  
Світлана СТАДНИК

Видання Харківської державної  
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури  
Україна, 61058, м. Харків, вул.Клочківська, 99  
+38 (057) 705-23-01

Надруковано ФОП Волкова Н.А.  
Харків, 2021