



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.12373conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.

Організаційний комітет: В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.

Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



Терлецький Владислав, Бондаренко Ірина. ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В МІСТІ МИКОЛАЄВІ	268
Швець Сергій, Антоненко Олександр. ПОБУДОВА ПРОГРАМ МІКРОЦИКЛІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 18-19 РОКІВ В СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	273
Шинкарук Оксана, Мітова Олена. ОБ'ЄКТ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	277
Шутова Світлана, Константиновська Наталія, Єрьогіна Вікторія. ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ	280
Секція 3.	
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ	
Беседа Наталія. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	285
Бурка Олена, Сандуляк Олександра. ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО УСТАТКУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ПЛАВАННІ	287
Волощенко Юрій. «ІНТЕРОЦЕПТИВНЕ УСВІДОМЛЕННЯ» І «ЯКІСТЬ ЖИТТЯ». ЧИ Є МІЖ НИМИ ЗВ'ЯЗОК?	290
Гакман Анна, Карпова Карина. ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	295
Дейнеко Ігор, Скидан Інна, Шип Лілія. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО АВІАЦІЙНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	297
Діхтяренко Зоя, Федорченко Костянтин. ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В ПІДЛІТКІВ – УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	300
Іщук Олена, Пантік Василь, Іванюк Ольга. ДІЯЛЬНІСНИЙ КОМПОНЕНТ ЯК СТАН СФОРМОВАНОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ	306
Каюн Олександра, Літвінова Ксенія. ОСОБЛИВОСТІ СОМАТИЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ	308
Лабінська Галина, Кашуба Віталій, Лабінський Павло, Лабінський Андрій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ СИНДРОМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ КОМПРЕСІЇ ХРЕБТОВОЇ АРТЕРІЇ	310
Лугова Богдана, Тимчик Олеся. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ПАТОЛОГІЇ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	318
Марцінишин Михайло, Іващенко Сергій. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ	324
Нагорна Альона, Невелика Анастасія. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХВОРОБІ ПАРКІНСОНА..	328




Перспективи подальших досліджень полягають у розробці засобів контролю (тестів, контрольних вправ та контрольних ігор), а також критеріїв оцінки для окремого гравця, групи гравців та команди в цілому з урахуванням етапу багаторічної підготовки, відповідності змісту навчального матеріалу з різних видів підготовки, періоду річного циклу підготовки та інших складових підготовки баскетболістів.

Література:

1. Безмилов ММ, Шинкарук ОА. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020;28:112-131.
2. Вознюк ТВ, Драчук АІ. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016;1:267-271.
3. Козіна ЖЛ, Цимбалюк Ж, Тихонова А, Мусієнко А. Зміни показників ефективності ігрових дій баскетболістів 16-20 років в іграх чемпіонатів Європи. *Sports games*, 2019;0(4(14)):121-130.
4. Мітова ОО. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх в процесі багаторічного вдосконалення [дисертація]. К.: 2021. 594 с.
5. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн.. К.: Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.
6. Сушко РО. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу) [монографія]. Київ: Центр учбової літератури, 2017;360.
7. Шинкарук О, Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;1:105-112.

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ З БАСКЕТБОЛУ

Шутова Світлана,

 0000-0001-6407-3100

Константиновська Наталія,

Єрьогіна Вікторія,

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Баскетбол є одним із розповсюджених та популярних видів спорту у світі, що обумовлено не тільки видовищністю цієї спортивної гри, але і відносною, доступністю для всіх бажаючих в неї грати, у тому числі, легкими для сприйняття та розуміння правилами гри, не складним обладнанням і інвентарем. Крім того, великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст гри баскетбол, є привабливим для занять даним видом спорту з дитинства [6, 10].

Відомо, що система багаторічної підготовки баскетболістів потребує тривалого часу, але однією із важливих проблем спортивної підготовки в баскетболі сьогодні



є тенденція раннього залучення дітей до систематичних занять баскетболом, створення важливих передумов для подальшої технічної підготовленості гравців [8, 9].

У провідних баскетбольних країнах світу, які сьогодні відзначаються успішними виступами на міжнародних змаганнях різного рівня (юніорських, молодіжних, професійних) та здійснюють регулярну підготовку молодих висококласних баскетболістів, дітей починають залучати до занять баскетболом з п'яти – шести років (США – 5-6 років, Франція 5-6 років, Литва – 6-7 років, Сербія 6-7 років, Іспанія – 6-7 років). Такий ранній початок занять обумовлений складною структурою змагальної діяльності в баскетболі та необхідністю засвоєння широкого арсеналу техніко-тактичних дій та ігрових навичок [9].

Між тим, дослідження свідчать, що пік занять дітей спортом припадає на період між 10-13 роками, за котрим настає спад аж до 18-річного віку. Щорічно в середньому близько 35% молодих спортсменів полишають спорт, причому найбільш розповсюдженими причинами цього явища вважаються такі як брак задоволення від занять, надмірний тиск на них, ненормальні взаємини з тренером [1]. Саме тому, тренерам, які працюють з вихованцями ДЮСШ необхідно більш досконало знати психологічну складову спортивної підготовки своїх підопічних.

Мета роботи - виявити психологічні фактори ефективного навчання вихованців ДЮСШ з баскетболу на початковому етапі підготовки.

Завдання дослідження:

- Здійснити аналіз літературних даних та ресурсів мережі Інтернет щодо психологічних засад навчання вихованців ДЮСШ з баскетболу на початковому етапі підготовки.
- Визначити зміст психологічних факторів ефективного навчання вихованців ДЮСШ з баскетболу на початковому етапі підготовки.

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.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури дозволив розкрити психологічні аспекти навчання вихованців ДЮСШ гри у баскетбол на початковому етапі підготовки, зацентрував увагу на вивченні найбільш значущих теоретичних напрямів, таких як – особливості психічного розвитку дитини у молодшому шкільному віці; психологічні основи занять спортом дітей молодшого шкільного віку; вікові особливості навчання дітей гри у баскетбол.

Так молодший шкільний вік є важливим періодом розвитку тих фізіологічних функцій організму дитини, які сприяють реалізації складних психомоторних актів, як у повсякденній діяльності, так і у спеціально організованій спортивній [7].

Понад те, молодший шкільний вік є періодом фактичного складання психологічних механізмів особистості, які утворюють у сукупності якісно нове, вищу



єдність суб'єкта – єдність особистості, прояв «Я-концепції». Дитина набуває рис більшої індивідуальності у поведінці, інтересах, цінностях, особистісних особливостях [5, 7].

Тому, тренерам-викладачам, які працюють зі спортсменами-початківцями слід приділяти особливу увагу вивченню мотивів приходу у спорт, серед яких фахівці психології спорту виділяють наступні: задоволення, що отримується від занять спортом, прагнення до здоров'я та фізичного розвитку, до спілкування, до самоактуалізації та розвитку вольових якостей [1].

Більш того, федерація баскетболу України ініціювала внесення змін до наказу №67 Міністерства молоді та спорту «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл» з метою визначення мінімального віку вихованців, які зараховуються до груп відділень з баскетболу – шість років.

Цю ініціативу було погоджено Міністерством молоді та спорту України — відповідний документ заюстовано, наказ вже набув чинності. Таким чином, тепер діти зможуть офіційно починати займатися баскетболом у ДЮСШ не з 8 років, як це було раніше, а з 6 років.

Такі зміни дають можливість баскетболу бути більш конкурентним, а дітям більший вибір, і відповідно мотивацію. Діти, які люблять спорт, зможуть у повній мірі займатися баскетболом на 2 роки раніше — з 6 років. Таким чином, створюється більша конкуренція для таких видів спорту, як футбол, гімнастика та інших. У ранньому віці про роботу над тактикою та серйозними технічними навичками мова не йде. Але є інші ігрові моменти, за рахунок яких тренери матимуть можливість прищеплювати дітям любов до баскетболу та бути значно конкурентнішим у відборі талановитих спортсменів [9].

Також, слід зазначити, що знання психологічних засад початкового навчання вихованців у спортивних іграх, дозволяють тренеру-викладачу більш точно та конкретно впроваджувати в навчально-тренувальний процес ефективні засоби та методи спортивної підготовки вихованців. Так, вихованці початкових груп навчання ігрових видів спорту мають значний рівень деяких психічних функцій, що обумовлено віком початку занять обраним видом спорту. Одним із головних завдань початкового етапу підготовки вихованців є розвинення фізичних здібностей [5].

В свою чергу, періодам розвитку фізичних якостей спортсмена відповідають необхідні для виконання певних функцій психічні якості [2]. Так, характерною особливістю сприйняття початківців в перший рік навчання є недостатня його диференційованість і цілеспрямованість, вони добре сприймають той об'єкт, який пов'язаний з емоційними переживаннями та має переважно зовнішні ознаки, що впадають в вічі, по яких діти повинні оволодіти поняттям у цілому.

Пам'ять у дітей-початківців, звичайно достатньо розвинена: вони легко засвоюють усе нове, конкретне, яскраве. Діти легко запам'ятовують все те, що їм цікаве. У початківців переважає механічне запам'ятовування: вони швидше розуміють і запам'ятовують побачене ніж почуте.

Увага має вибірковий характер і більш спрямована на те, що особливо привабливе для дітей. Утримати увагу на одному об'єкті дуже важко. Обсяг уваги у початківців невеликий. Діти даного віку мають добрі передумови для формування творчого (продуктивного) уявлення, які набувають великого значення на подальших етапах



підготовки гравців. У процесі навчально-тренувальних занять у початківців виховується здібність до проявлення волі [5].

Необхідно також підкреслити, що враховуючи дозрівання систем і функцій організму дитини, завдяки яким стає можливим процес розвиваючого навчання, навчально-тренувальний процес передбачає не тільки багаторазове повторення вправи з метою міцного її засвоєння, але і постійне підвищення вимог до тих, хто займається. Саме такий підхід є основою розвитку фізичних здібностей початківців [4].

У зв'язку з вищезазначеним, згідно досліджень Н. Височіної [2] тренерам-викладачам в роботі з початківцями слід враховувати такі практичні рекомендації:

1. Заняття необхідно проводити в ігровій формі для вироблення у дитини інтересу і отримання задоволення від занять спортом.

2. На цьому етапі важливо сформувавши мотивацію до занять спортом, оскільки значна частина перспективних дітей припиняє займатися під час переходу до етапів базової підготовки, що є зоною ризику.

3. Для створення позитивного емоційного настрою юного спортсмена необхідно морально його заохочувати і проявляти до нього увагу.

На думку фахівців в області спортивних ігор зміст програмного матеріалу на першому етапі підготовки вихованців у спортивних іграх має включати вправи та ігри, які повинні бути простими і доступними, основним принципом яких має бути: «Давайте подивимося, хто зможе ...» Заняття рекомендується проводити в спокійній манері, уникаючи складних форм навчання і пропонуючи дітям завдання в ігровій формі, а саме широко використовуючи рухливі ігри [10].

На думку В. Довбиша та Т. Усової [3] для створення «ігрової обстановки» рекомендується вдаватися до різних так званих ігор-вправ. Використання спрощених технічних прийомів і тактичних дій в таких іграх має, безпосереднє «підвідне» значення до оволодіння ігровими навичками в спортивних іграх.

Таким чином, тренер-викладач при застосуванні рухливих ігор під час проведення навчально-тренувального заняття з вихованцями ДЮСШ на етапі початкової підготовки має можливість вирішувати 2 завдання одночасно, а саме з одного боку, використання рухливих ігор викликає інтересу дітей до гри, сприяє їх розумовому, фізичному, естетичному та морально-вольовому вихованню, а з другого – це ефективний засіб закріплення ігрових навичок і при звичаювання дітей до ігрових умов [3, 5].

Наступним важливим психологічним фактором ефективного початкового навчання вихованців ДЮСШ є компетентність тренера-викладача, а саме відповідність його особистісних характеристик, знань та вмінь з особливостей психологічної підготовки саме даному етапу підготовки юних спортсменів. Тренери-викладачі, які працюють з вихованцями груп початкової підготовки, можуть стимулювати заняття спортом своїх підопічних, а також знизити кількість молодих спортсменів, які припиняють заняття, забезпечуючи такі умови, що відповідали б мотивам до занять спортом дітей, підвищували б рівень самооцінки тощо [1, 7].



Висновки. Таким чином, для ефективного планування та проведення навчально-тренувального процесу з вихованцями ДЮСШ відділень з баскетболу на етапі початкової підготовки тренерам-викладачам слід враховувати ряд психологічних факторів, а саме психологічні засади початкового навчання вихованців баскетболу, які ґрунтуються на особливостях психічного розвитку дитини у молодшому шкільному віці; психологічні особливості підбору та використання засобів навчання програмному матеріалу та організації проведення змагань з вихованцями груп початкової підготовки, які ґрунтуються на вікових особливостях навчання дітей гри у баскетбол; психологічні характеристики особистості тренера, як мотиваційний фактор зацікавленості у навчанні баскетболу вихованцями груп початкової підготовки.

Література:

1. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. К: Олімпійська література; 2001. 335 с.
2. Височіна НЛ. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: «Центр учбової літератури»; 2017. 384 с.
3. Довбыш ВИ, Усова ТЕ. Подвижные игры в помощь игровым видам спорта. В: Ёрмаков СС, редактор. Материалы IV межд. науч. конференции «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях»; 2008 Февр 5; Харьков-Белгород-Красноярск. Харьков: ХГАДИ; 2008. с. 43-5.
4. Омеляненко Ю. Розвиваюча роль навчання в процесі формування рухових здібностей засобами рухливих ігор. В: Львівський державний інститут фізичної культури. Матеріали Всеукр. наук.-метод. конференції, присвяченої 50-літтю ЛДІФК; 1996 Трав 24-26; Львів. Львів: ЛДІФК; 1996. с. 15-6.
5. Поплавський ЛЮ, Маслова ОВ, Безмилов ММ, та ін. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Київ: ММСУ, РНМК, ФБУ; 2019. 165 с.
6. Поплавський ЛЮ. Баскетбол: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література; 2004. 448 с.
7. Родионов АВ. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. Москва: Академический Проект; 2004. 576 с.
8. Сушко РО, Шутова СЄ. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації до навчальної дисципліни «Теорія та методика тренерської діяльності в обраному виді спорту» спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Київ: Науковий світ; 2018. 26 с.
9. Федерація баскетболу України. Режим доступу: <https://fbu.ua/news/vazhlivi-zmini-diti-zmozhut-pochinati-zaumatisya-basketbolom-u-dyussh-na-dva-roki-ranishe--z-6-rokiv>
10. Шутова С, Маліновська Т. Психологічні особливості особистості тренера як фактор підготовки спортсменів у баскетболі. В: Кувалдіна ОВ, редактор. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини»; 2021 Жовт 28-29; Миколаїв. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова; 2021. с. 135-6. Режим доступу: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferenciya-2021.pdf>.