



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

**«ТЕНДЕНЦІЇ, ПРОБЛЕМИ ТА ВИКЛИКИ
СУЧАСНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ, РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ»**

Збірник наукових праць за матеріалами
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
присвяченої 75-річчю навчально-наукового інституту фізичної культури,
спорту і здоров'я Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(27-28 листопада 2024 року)

Черкаси - Київ 2024

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Біда А.М., Кожемяко Т.В.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ДЗЮДО НА КОРЕКЦІЮ ПОРУШЕНЬ ОРА

Бочарова А.О., Лук'янцева Г.В.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ АМІНОКИСЛОТ З РОЗГАЛУЖЕНИМ ЛАНЦЮГОМ НА САМОПОЧУТТЯ СПОРТСМЕНІВ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Виноградов В., Ільїн В., Філіппов М., Дьяченко А.

ПРОФІЛАКТИКА ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ЗАСОБАМИ КОМПЛЕКСУ ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ВПЛИВІВ

Галлямов М.А.

ОСОБЛИВОСТІ БІОЕНЕРГЕТИКИ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Голубович Р., Ілюха Л.М.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВТОМИ НА ДИСТАНЦІЇ 400 МЕТРІВ З БАР'ЄРАМИ

Гусарова А.М., Вдовенко Н.В., Россоха Г.В., Пшеничнова А.В., Осипенко Г.А.
ФЕРИТИН ЯК МАРКЕР ВІЯВЛЕННЯ ЗАЛІЗОДЕФІЦИТНИХ СТАНІВ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Гусев В.Л., Бакуновський О.М., Бабак С.В., Полторацька І.Є.

РОЗВИТОК НАВИЧОК КОЛЕКТИВНОЇ ГРИ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ

Долгополов А.М., Земцова І.І., Опарін С.М.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РУХОВИХ ПЕРЕКЛЮЧЕНЬ В ПРОЦЕС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Спіфанцева А.Д., Носова Н.Л.

ПРОФІЛАКТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ГРАВЦІВ В ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ НА ЕТАПАХ ПОЧАТКОВОЇ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ

Зінченко С.В., Пастухова В.А., Колосова О.В.

ВПЛИВ ДОВІЛЬНОЇ ОКЛЮЗІЇ НА ПОСТУРАЛЬНИЙ БАЛАНС ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

Ільїн В.

ОЦІНКА ВЕГЕТАТИВНОГО БАЛАНСУ У СПОРТСМЕНІВ З ОЗНАКАМИ І БЕЗ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ

Гусєв В.Л.¹, Бакуновський О.М.^{1,2}, Бабак С.В.¹, Полгорацька І.Є.¹
РОЗВИТОК НАВИЧОК КОЛЕКТИВНОЇ ГРИ У ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ МІНІ-ФУТБОЛОМ

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

² Інститут фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України, м. Київ, Україна

Футбол – це командна гра, тому існує необхідність розвивати навички колективної командної гри під час тренувань, вже в групі початкової підготовки.

Існують наукові дослідження з психології взаємодій людей в групі, є методичні рекомендації щодо педагогічних засобів розвитку вміння працювати в командах з ігрових видів спорту. Проте, в доступній науковій літературі з фізіології (зокрема, спортивної фізіології), ми не виявили наукових праць, присвячених цьому питанню.

Мета дослідження – вивчення і аналіз наукової та методичної літератури і аналіз власного досвіду проведення тренувальних занять в групах початкової підготовки з міні-футболу.

Для досягнення мети дослідження ми застосовуємо наступні тренувальні вправи:

- 1) синхронні бігові вправи,
- 2) робота у трьох з м'ячем,
- 3) гра «Злови наступного».

Синхронні бігові вправи включаються в спеціальну частину розминки на кожному тренуванні. Вони спрямовані на розвиток синхронності дій партнерів, що є підготовкою гравців до вміння пересуватися на полі комбіновано під час тих чи інших ігрових ситуацій (наприклад: атака, оборона). Діти ще виконують ці вправи не досконало, але, слід зауважити, що це лише початок тренувального сезону.

Робота з м'ячем у трьох. Поряд з розвитком технічних навичок, володінням м'ячем відпрацьовується уміння взаємодіяти з партнерами під час виконання вправи.

Рухливі ігри є невід'ємною частиною виховання юних футболістів (і не тільки футболістів). Завданням тренера є навчання вихованців виконання основних фізичних вправ в ігровій формі, тобто – в цікавій для дітей формі.

Правила гри: «Лови наступного»

- на початку гри обирається два ловця, а всі інші діти – є втікачами;
- задача утікачів: не потрапити до рук ловців, не вибігаючи за межі футбольного міні-поля;
- задача ловців: тримаючись за руки, зловити ще одну дитину;
- зловлений включається в команду ловців; таким чином, команда ловців збільшується;
- при розриві рук ловців діти, яких вони під цей час зловили не зараховуються зловленими.

В цій грі, по-перше, є момент зміни ролі з «втікача» на роль «ловця», що відображає ігрову ситуацію у футболі пов'язану з переходом від атаки до захисту. По-друге, участь у грі в ролі «ловця» має формувати навички командної гри.

При виконанні такої вправи є ймовірність появи лідера. Він вибирає наступного «втікача», якого команда «ловців» має зловити і вигукує ім'я цього «втікача». Таким чином лідер організовує дії команди.

Інші «ловці» мають зуміти визначитись з власними діями в команді і спрямувати ці дії на досягнення спільної мети. Таким чином формується функціональна система групового рівня.

Аналіз наукової літератури та власного досвіду проведення тренувальних занять в групах початкової підготовки з міні-футболу дозволив дійти висновку, що для досягнення результативності в контексті командної взаємодії дітей, які займаються міні-футболом, необхідні ґрунтовні фізіологічні дослідження. З огляду на це, планується:

А. Розробити методикку оцінювання успішності виконання описаних вправ.

Б. Зосередитися на визначенні:

- ✓ індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності за методикою Макаренка М.В.;
- ✓ розмірів поля зору за допомогою периметрії;
- ✓ активності регуляторних систем організму за допомогою ритмокардіографії;
- ✓ темпераменту та соціально-психологічних установок дитини за допомогою відповідних тестів.

Отже, перспективою дослідження є: розробити методикку дослідження фізіологічних аспектів формування навичок командної гри у дітей 7–9 років, які займаються міні-футболом.