

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Львівський національний університет ветеринарної**  
**медицини та біотехнологій імені С. З Гжицького**



**КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«Дні студентської науки»**

**у Львівському національному університеті**  
**ветеринарної медицини та біотехнологій**  
**імені С. З. Гжицького,**  
**(Львів, 02–04 травня 2023 р.)**

**Факультет громадського розвитку та здоров'я**

**Тези доповідей**



**ФАКУЛЬТЕТ  
ГРОМАДСЬКОГО РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВ'Я**

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
Stepan Gzhytskyi National University of Veterinary  
Medicine and Biotechnologies Lviv

## **CONFERENCE**

**Days of student science**

**at the Stepan Gzhytskyi National University of  
Veterinary Medicine and Biotechnologies Lviv,  
(Lviv, May 02–04, 2023)**

**FACULTY  
OF SOCIAL DEVELOPMENT AND HEALTH**

**Abstracts**

LVIV

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Львівський національний університет ветеринарної  
медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

## **КОНФЕРЕНЦІЯ**

**Дні студентської науки**  
**у Львівському національному університеті**  
**ветеринарної медицини та біотехнологій**  
**імені С. З. Гжицького,**  
**(Львів, 02–04 травня 2023 р.)**

**Факультет громадського розвитку та здоров'я**

**Тези доповідей**

**ЛЬВІВ**

**2023**

**Конференція «Дні студентської науки» у Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, (Львів, 02–04 травня 2023 р.) Факультет громадського розвитку та здоров'я: тези доповідей / Руслан Пеленьо (відп. ред.). – Львів, 2023. – 321 с.**

До збірника конференції —Дні студентської науки! у Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького включено тези наукових доповідей здобувачів вищої освіти. Зокрема, подані матеріали публікацій, присвячені актуальним проблемам в умовах воєнного стану і перспективам щодо їх вирішення. Відображено результати сучасних наукових досліджень різних галузей у вигляді проблемно-постановчого, узагальнюючого та методичного характеру.

Тексти подані в авторській редакції. Оргкомітетом зроблена певна коректура з метою уніфікації переліку авторів та їх адрес. Повну відповідальність за достовірну інформацію несуть учасники та їх наукові керівники.

Для науковців, студентів у науково-дослідній галузі, закладів вищої освіти та установ відповідного профілю.

Затверджено до друку вченою радою факультету громадського розвитку та здоров'я, протокол № 9 від 28 квітня 2023 року  
Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

*Редакційна колегія:*

**Голова оргкомітету:**

Руслан ПЕЛЕНЬО – д.вет.н., професор, декан факультету громадського розвитку та здоров'я.

**Заступник голови оргкомітету:**

Ніна ГРАДОВИЧ – к.с.-г.н., доцент кафедри екології.

**Члени оргкомітету:**

Роман ПАРАНЯК – д.с.-г.н., професор, завідувач кафедри екології;

Юлія КОВЕРКО – к.е.н., доцент, в.о. завідувача кафедри права;

Наталія ІВАСИК – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри реабілітації та здоров'я людини;

Мирослава ГРИЦИНА – к.б.н., доцент, завідувач кафедри фармації та біології;

Богдан СЕМЕНІВ – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Заслужений тренер України, майстер спорту України, суддя міжнародної категорії;

Олеся СМОЛІНСЬКА – д.пед.н., професор, завідувач кафедри філософії та педагогіки;

Кароліна СЕМКІВ – здобувачка вищої освіти 4-го курсу, спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза», голова студентського самоврядування факультету.

© Факультет громадського розвитку та здоров'я  
ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького, 2023  
© Автори статей, 2023

## **ЗМІСТ**

### **СЕКЦІЯ 5 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ**

1. Тарас Богдан, Олександр Калиніченко **АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ** .....215
2. Христина Братейко, Олександр Ковбан **МОТИВОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФГРЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ ВЗАЄМОНАВЧАННЯ**.....219

3. Тетяна Війтів, Олена Голубева <b>ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI В ГАНДБОЛІ СТУДЕНТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	222
4. Наталія Годик, Олена Мусієнко <b>РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ</b>	225
5. Олена Колушкіна, Валентина Дзюба, Юлія Сопіла <b>ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС - ТЕХНОЛОГІЙ "ZUMBA" В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	229
6. Маркіян Мазур, Богдан Семенів <b>УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	233
7. Марія Михалюк, Тарас Приставський <b>ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЦІ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ</b> .....	237
8. Аліна Овчиннікова, Володимир Мартин <b>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	241
9. Юрій Пилипчук, Галина Шутка <b>НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b> .....	244
10. Вадим Савенко, Андрій Бабич <b>ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В АРМРЕСЛІНГУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	247
11. Варвара Складар, Михайло Стахів <b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ДЕРЖАВОТВОРЕННЯ</b> .....	251
12. Мар'ян Шкурлатович, Ігор Якимичин <b>ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ГРАВЦІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	255



## СЕКЦІЯ 5 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

УДК 796.011.1

### АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

**Тарас Богдан**, здобувач вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [tarasbogdan17.03@gmail.com](mailto:tarasbogdan17.03@gmail.com)  
Науковий керівник – **Олександр Калиніченко**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини  
та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів

На протязі останніх ста років в соціально-філософському аспекті стрімко зростає вагомість міжнародного спортивного руху як явища глобального масштабу. Спорт та олімпійський рух зокрема, сприяє об'єднанню людей різних країн. Посилення гуманітарної складової спорту призвело до його самостійності та до посилення впливу на різні сторони життя людей різних континентів. Олімпійський спорт став універсальним явищем яке поєднало політичні, філософські, соціальні складові, сфери гармонійного розвитку особистості, миру та взаєморозуміння. Одночасно з позитивними явищами, сучасний олімпійський рух почав отримувати негативні характеристики [2,3]. Починаючи з кінця ХХ століття в олімпійському русі все частіше виникають ознаки прояву кризового стану [2]. **Метою дослідження** є визначення кола проблем сучасного олімпійського руху.

**Результати дослідження та їх обговорення.** До глобальних проблем, що породжують всі інші негативні явища в сучасному олімпійському русі можна віднести комерціалізацію, професіоналізацію, політизацію та медіалізацію спорту [2]. До найбільш гострої проблеми олімпійського руху, можна зарахувати комерціалізацію, яка в останні роки призвела до того, що прагнення до отримання прибутку почало відтісняти на задній план гуманістичні ідеали олімпізму, які були сформульовані в часи Олімпіад древньої Греції та продовжені в сучасній Олімпійській хартії [1]. Комерціалізація спорту стала основною причиною застосування допінгу, корупції, несправедливого суддівства, а в кінцевому рахунку втратою основних гуманістичних засад Олімпійського руху.

Комерціалізація спорту почалась з 1974 року, після дозволу отримувати прибуток від реклами та набув широкого поширення в 80-90-х роках ХХ ст. З одного боку, комерціалізація олімпійського спорту стала джерелом фінансування підготовки до участі спортсменів в Олімпійських іграх, а з іншого боку, комерціалізація спорту почала нести в собі негативні наслідки. Комерціалізація спорту веде до того, що в гонитві за вищими результатами та прагненням отримати комерційну нагороду спортсмени в умовах жорсткої конкуренції починають вживати допінг і прагнуть до перемоги за всяку ціну [2]. Прикладом самого великого допінгового скандалу в історії спорту є заборона російської збірної команди виступати під прапором своєї країни в Олімпійських іграх 2018 року в Південній Кореї, в літніх Олімпійських ігор-2020 у Токіо, та в зимових іграх 2022 року в Пекіні через те, що близько 300 російських спортсменів були запідозрені у вживанні допінгу. У 2019 році Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA) відкрило понад сотню справ щодо російських спортсменів, яких

звинувачували у використанні допінгу на Олімпіаді в Сочі. Самим ганебним у цьому скандалі було те, що у приховуванні вживання допінгу приймали участь вищі спортивні посадовці РФ. Однією з основних тенденцій, що визначають на сучасному етапі розвиток спорту вищих досягнень, є його професіоналізація. Професіоналізація поступово охопила усі складові підготовка кваліфікованих спортсменів до їх участі в змаганнях у вигляді різноманітних форм фінансування: стипендії, зарплати, компенсації, виплати за рекламу та участь в змаганнях, премії тощо. До проблем олімпійського спорту можна віднести бурхливе зростання явища Медіалізації. В даний час неможливо уявити розвиток спорту без телебачення, яке поряд з іншими ЗМІ сприяють популяризації спорту, роблять його доступнішим і при цьому частину коштів від трансляції змагань скеровується на розвиток спорту. Однак співпраця МОК з ЗМІ має і зворотний бік. Нерідко компанії, що транслюють Олімпійські ігри, втручаючись в правила проведення спортивних змагань з метою надання їм більшої видовищності. Подібні втручання призводять до медіалізації спорту, коли виключно спортивні інтереси поступаються місцем видовищу та перетворюють їх з чесного змагання в шоу. До проблем спорту також відносять необ'єктивне суддівство у видах спорту де присутні фактори суб'єктивності: гімнастика, фігурне катання, стрибки у воду, футбол, бокс тощо. Суддівські помилки можуть бути наслідком корупції, особистих причин, мати політичні цілі тощо.

Варварський напад росії на Україну спровокував виникнення особливої проблеми, наслідками якої може стати розкол олімпійської спільноти та нанесення шкоди глобального масштабу. Головною причиною цього є відсутність чіткої

позиції керівництва МОК щодо прийняття рішення про допуск збірної команди росії до Олімпійських ігор 2024 року в Парижі.

### **Висновки та шляхи вирішення проблем олімпійського руху:**

1. Потрібно вдосконалювати систему допінг- контролю в усіх видах спорту.

2. Максимально використовувати сучасні технічні засоби для покращення чесності суддівства за рахунок зменшення суб'єктивності оцінювання дій спортсменів.

3. МОК повинен більш рішуче ставитись до спроб політизувати олімпійських рух країнами з авторитарною формою правління.

### **Список використаної літератури**

1. Гончаренко В. І. Олімпійський спорт: навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2013. 423 с.

2. Koss O. Potential dangers affecting the athlete// Centennial Olympic Congress Report 1994. P.215.

3. Maguire J. Global sport: identities, societies, civilizations. Wiley-Blackwell, 1999. 239 p.

УДК 37.037:371.212:796.03

## **МОТИВОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФГРЗ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ ВЗАЄМОНАВЧАННЯ**

**Христина Братейко**, здобувачка вищої освіти 3-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [kris.bratelyko@gmail.com](mailto:kris.bratelyko@gmail.com)

Науковий керівник – **Олександр Ковбан**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів, Україна

**Актуальність теми.** Впродовж останніх десятиліть у студентів закладів вищої освіти спостерігається різке зниження мотивації до занять фізичною культурою і спортом, і ця тенденція з кожним роком набуває все більшого масштабу. Основна причина – відсутність необхідного стимулювання до занять, байдужість до власного здоров'я і теоретична непідготовленість студентів. Розмови про те, що заняття фізичного виховання корисні для здоров'я студентів мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних (об'єктивних) критеріїв його оцінки, які використовувались би на заняттях.

**Аналіз літератури.** Саме заняття фізичним вихованням, з точки зору багатьох дослідників: [В.Краснов, Б.Семенів, Т.Круцевич, Б.Шиян, Т.Дух] сприяють зменшенню впливу стресів та формують такі якості особистості як цілеспрямованість, організованість, ініціативність, які у свою чергу є основою самостійності людини, сприяють її соціалізації. Крім того, фізична культура сприяє заповненню дефіциту рухової активності, гармонізації навантажень, організації дозвілля і зайнятості молоді. Проте, сучасні науково-методичні

розробки не в достатній мірі вирішують дану проблему, що й обумовило вибір дослідження.

Тому дуже важливим є сформувані потребу у молоді до систематичних групових занять фізичним вихованням, як для здоров'я так і для соціалізації особистості.

**Мета дослідження.** Підвищити групову мотивованість студентів ФГРЗ до занять фізичним вихованням.

**Завдання дослідження:**

1. Виконати аналіз мотивів, що спонукають студентів закладів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом.

2. Охарактеризувати основні мотиви студентів до занять фізичним вихованням.

**Методи дослідження:** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вивчення й узагальнення досвіду освітніх установ з фізичного виховання, анкетування, опитування, педагогічний експеримент.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось на базі ЛНУВМ імені С.З.Гжицького протягом першого та другого семестру 2022/2023 н.р., у дослідженні взяли участь студенти I-о курсу ФГРЗ. За результатом проведення педагогічного експерименту студенти були поділені на 2 групи, контрольну та експериментальну. Контрольна група займалась фізичним вихованням за традиційною системою проведення занять, а експериментальна згідно розробленої нами системи завдань у формі взаємонавчання. Експериментальна група працювала у різних за складом і кількістю учасників у підгрупах та в постійній взаємодії, суть якої полягає в тому, щоб спрямувати студентів на творчу і продуктивну роботу, постійно обмінюючись досвідом; «пробудити» їх активність і максимально залучити до формування системи знань для застосування повсякденної фізичної активності.

**Висновки.** 1. З отриманих даних експериментальної програми можна констатувати збільшення кількості студентів з добрим рівнем групової мотивації для досягнення успіхів на 37,5 %.

2. Аналіз отриманих результатів наводить на думку, що саме проведення занять із використанням широкого арсеналу методів взаємонавчання ставить студентів у позицію активного суб'єкта навчання; розвиває здатність студента до взаємоорганізації та самоуправління власної діяльності; організовує процес навчання як вирішення навчально-пізнавальної проблеми на основі творчої взаємодії (діалогу) викладача і студентів та студентів один з одним.

### **Список використаної літератури**

1. Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні. Навчально-методичний посібник. Львів. 2012.

2. Г.Г.Лапшина.,О.А.Череповська.,Б.С.Семенів. Профілююча фізична підготовка студентів. Підручник. Львів. 2010.

УДК 796.011.3/.012.65:796.322:378.09

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ГАНДБОЛІ СТУДЕНТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Тетяна Війтів**, здобувачка вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [fgrz.viitiv.tb.2021.017@gmail.com](mailto:fgrz.viitiv.tb.2021.017@gmail.com)

Науковий керівник – **Олена Голубева**, старший викладач кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів.

**Актуальність.** Комплексний та різнобічний характер вправ у гандболі вимагає високої фізичної підготовленості студентів, розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, спритності. Зміст ігрової діяльності зумовлює підбір засобів і методів навчально-тренувальних занять гандболістів із поступовим ускладненням спеціальних фізичних вправ за обсягом та інтенсивністю. Обсяг спеціальних вправ на розвиток окремих фізичних якостей повинен відповідати вимогам, які ставлять до фізичних можливостей техніка і тактика гри. Комплекси вправ для спеціальної фізичної підготовки повинні підбиратись з урахуванням індивідуальних здібностей гандболістів, конкретних прийомів гри, а також за характером і структурою рухів бути ідентичними техніці й тактиці.

Спеціальній фізичній підготовці студентів гандболістів майже на всіх етапах віддається перевага таким засобам як природно-прикладні вправи, біг, стрибки та кидки, які взаємо замінюють завдання загальної фізичної підготовки.



Сучасний розвиток гандболу вимагає більш ефективної підготовки, спрямованої на різнобічний фізичний розвиток, засвоєння та удосконалення техніко-тактичних прийомів гри з одночасним розвитком ігрової розумової діяльності, специфічної діяльності під час змагань при ігровій діяльності в нападі та захисті.

**Аналіз літератури.** На думку науковців О. В. Базильчук, В. О. Тищенко при підборі засобів та методів удосконалення спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів необхідно виходити з інтенсивності та обсягу змагальної діяльності гандболістів.

Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, що включають увесь техніко-тактичний арсенал гандболу, та розроблені на їх ґрунті спеціально-підготовчі вправи для розвинення функціональних здібностей, специфічних щодо характеру гри.

Саме спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей, що визначаються специфікою гандболу і особливостями змагальної діяльності гандболістів. Аналіз наукової та методичної літератури дає підставу стверджувати про те, що підвищення спеціальної фізичної підготовленості студентів гандболістів є основою для досягнення високого спортивного результату у змагальній діяльності [1, 2].

**Мета дослідження:** визначення засобів фізичної культури і спорту для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів в гандболі на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Математичні методи дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького в першому семестрі 2022-2023 навчального року. Участь у дослідженні взяли студенти першого курсу спортивного відділення гандболу, які були розділені на дві групи – контрольна та експериментальна, в кожній групі по 7 чоловік. Студентам експериментальної групи в основній частині заняття було збільшено на 40 % виконання техніко-тактичних вправ на швидкість та з вищою інтенсивністю виконання вправ, студенти контрольної групи займались відповідно до навчальної програми з гандболу.

**Результати дослідження.** До початку та після завершення дослідження у студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники рівня спеціальної фізичної працездатності, які визначають загальний спортивний результат з гандболу – ведення м'яча, передачі м'яча в парах в русі, передача мяча на місці, кидок м'яча в опорному положенні з 9 метрів почергово в ліву та праву сторону воріт. Збільшення частки виконання техніко-тактичних дій гри в основній частині навчально-тренувального заняття з гандболу на швидкість, та з вищою інтенсивністю виконання студентами експериментальної групи сприяла підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості.

**Висновок.** В результаті проведеного дослідження було встановлено, що збільшення виконання вправ на швидкість в основній частині заняття позитивно впливає на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості гандболістів студентів на етапі початкової підготовки. Спеціальна фізична підготовленість студентів експериментальної групи після завершення дослідження збільшилась на 17%, порівняно з контрольною групою, рівень загальної фізичної підготовленості у студентів

експериментальної групи зріс 15% порівняно з контрольною групою.

### **Список використаної літератури**

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
2. Лукашук В. Консолідуєча функція спорту у сучасному суспільстві. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2009. № 844. С. 235–240.

УДК 37.02:796[05+2+8]

### **РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ**

**Наталія Годик**, здобувачка вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [nataliahodyk1@gmail.com](mailto:nataliahodyk1@gmail.com)  
Науковий керівник – **Олена Мусієнко**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я.

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів

Загальна спритність у боксі – здатність до оволодіння складнокоординованими рухами в неспецифічних для боксу видах діяльності. Спритний боксер вмiло вибирає час і місце для рішучих ударних дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уникає ударів суперника і залишається невразливим. Чим більший арсенал технічних засобів у боксера, тим легше він оволодіє новими рухами і діями, тим більше його спритність. Швидкість опанування рухами має свою фізіологічну основу, рухливість і динамічність процесів збудження і гальмування. М'язове відчуття, яке добре розвинуте

у кваліфікованих спортсменів, багато в чому визначає точність відтворення і швидкість оформлення нових рухів [1–3].

Метою нашої роботи було встановити доцільність застосування вправ на розвиток спритності протягом усього періоду річного циклу тренувань юних боксерів. В роботі були поставлені наступні завдання: 1. проаналізувати наукову літературу з проблематики спритності; 2. визначити початковий рівень загальної і спеціальної спритності юних боксерів; 3. провести дослідження впливу на розвиток загальної і спеціальної спритності тренувань за загальноприйнятою і розробленою нами методикою.

Методи досліджень: аналіз джерел наукової і методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод тестування. Дослідження тривали з вересня 2022 по березень 2023 року.

У педагогічному експерименті брали участь 12 дітей 8-12 років, які відвідували секцію боксу у спортивному клубі «Динамо». Усі обстежені учасники експерименту почали займатися у секції з вересня 2022 року, тобто перебували на етапі початкової підготовки. Для проведення досліджень дітей було об'єднано у дві групи: контрольну (6 осіб) і експериментальну (6 осіб). Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою тренувань, експериментальна група займалася за розробленою нами методикою.

На початку експерименту (вересень 2022 року) ми провели тестування загальної і спеціальної спритності дітей з обох груп. Наступне оцінювання спритності відбулося наприкінці експерименту у березні 2023 року. Для оцінки спритності ми використали наступні тести: човниковий біг для оцінки загальної спритності, тести по оцінюванню кількості помилок протягом 1 хв виконання вправ з пневматичною грушею,

боксерським м'ячем-тренажером та рухомих боксерським мішком з мішенню.

Для тренувань спортсменів експериментальної групи ми використовували виконання специфічних вправ для розвитку спритності на кожному тренуванні протягом усього часу проведення досліджень. Це були специфічні рухливі ігри; фізичні вправи з різним м'язовим напруженням; вправи з незвичних вихідних положень; дзеркальне виконання вправ; ускладнення вправ додатковими рухами і обтяженнями; зміна швидкості й темпу руху, способів виконання вправ, вправи на розвиток статичної і динамічної рівноваги, стійкості, перебудову і переключення рухів, цільову точність рухів.

Спортсмени контрольної групи проходили тренування на розвиток спритності на початковому етапі (перші 2 місяці занять), в подальшому увага приділялася техніці рухів у боксі і тактиці ведення поєдинків.

Протягом часу експерименту було проведено дві матчеві зустрічі зі спортсменами інших клубів (Академія боксу Андрія Котельника і Зал боксу «Трудові резерви»).

На початку досліджень (вересень 2022) було проведено оцінювання розвитку загальної і спеціальної спритності дітей обох груп. Встановлено низьку спритність дітей обох груп. Вправи зі спеціальної спритності діти виконати не могли. Наприкінці періоду експерименту (березень 2023) ми провели повторну перевірку розвитку спритності у боксерів обох досліджуваних груп, яка показала зростання показників загальної і спеціальної спритності. У боксерів контрольної групи покращення показників було незначне, у боксерів експериментальної групи зростання показників загальної і спеціальної спритності було суттєве. У двох матчевих зустрічах у грудні 2022 і лютому 2023 боксери експериментальної групи

виступили більш успішно: перемогою закінчилися 12 поєдинків, поразкою – 6, тоді як боксери контрольної групи мали 4 перемоги і 14 поразок.

*Висновки:* 1. Згідно даних літератури спритність у боксі має дуже важливе значення. 2. Початковий рівень розвитку спритності як загальної, так і спеціальної не відрізнявся в боксерів обох груп дослідження. 3. Постійна робота над розвитком загальної і спеціальної спритності боксерів на початковому етапі тренувань веде до швидкого зростання результативності.

### **Список використаної літератури**

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.

2. Кличко В.В. Методика визначення здібностей боксерів у системі багатоетапного спортивного відбору: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання. і спорту: спец. 24. 00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / НУФВіСУ. Київ, 2000. 18 с.

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.

УДК 37.037:38.011.32:796.015.62-055.1

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС - ТЕХНОЛОГІЙ "ZUMBA" В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ**

**Олена Колушкіна, Валентина Дзюба** – здобувачі вищої освіти 3-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [alena.kolushkina13@icloud.com](mailto:alena.kolushkina13@icloud.com)

Науковий керівник – **Юлія Сопіла**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів, Україна

**Актуальність.** Сьогодні досить гостро стоїть питання розвитку, зміцнення та збереження здоров'я дітей та молоді. Самоізоляція, дистанційний формат навчання привели до низької рухової активності, зниження мотивації та погіршення психофізичного стану. Водночас соціально-економічні умови висувають високі вимоги до фізичної підготовленості, працездатності та функціонального стану молодого покоління. Тому дуже важливо звернути увагу на цілеспрямоване формування потреби молоді в здоровому та активному способі життя, адже людина, її життя та здоров'я є цінністю та пріоритетом держави.

**Аналіз літератури.** Результати наукових досліджень науковців Жлобо Т. М., Жлобо В. О., Баймлер Е. В., Чорнорот О. А. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. демонструють, дають підстави вважати, що впровадження інноваційної здоров'я розвивальної технології Zumba значно впливає на розвиток якості функції рівноваги та покращує самопочуття,

активність та настрої студентів, а це підтверджує її ефективність [1; 2; 3].

**Мета дослідження.** Дослідити історію виникнення ZUMBA Fitness та визначити доцільність її впровадження у фізичне виховання студентської молоді. Для досягнення мети роботи використовувались такі методи дослідження, як аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Завдання дослідження.** Дослідити та довести ефективність здоров'я розвивальної технології Zumba у фізичному вихованні студентів.

**Організація дослідження.** Свобода вибору форми занять фізичною культурою у вузі є ключовою з організаційно-методичних засад реалізації інноваційних технологій у фізичному вихованні студентів. При цьому головним завданням стає пошук шляхів зближення фізичної культури і спорту, перенесення високих спортивних технологій в практику, формування стійкої життєвої позиції, орієнтованої на рухову активність. Для сучасних студентів визначальною умовою вибору форми занять з фізичної культури у вузі є привабливість програми, її новизна, емоційність і популярність.

У зв'язку з цим доцільно говорити про вибудовування моделі інноваційного розвитку фізичного виховання та фізкультурної освіти. Тому існує потреба впровадження в освітній процес інноваційних здоров'я розвивальних фітнес технологій для мотивації сучасної молоді до занять фізичними вправами з метою підвищення якості та тривалості життя в умовах нових викликів. Саме тому нами було розроблено та впроваджено в освітній процес з фізичного виховання інноваційну здоров'я розвивальну фітнес технологію Zumba.

Програма Zumba створена з урахуванням комбінації аеробних, силових, інтервальних і функціональних програм.



Основним методом проведення заняття є інтервальне тренування, з урахуванням фізіологічних принципів. Програма сприяє зміцненню м'язового апарату, підвищенню витривалості організму, амплітуди рухів у суглобах, розвиває музикальність, ритмічність і танцювальність. Головним мотивуючим елементом і визначальним фактором успішності програми виступають психологічні особливості занять Zumba. Основа даного напрямку аеробного навантаження – ритмічні рухи, які виконуються під специфічну музику, спрощену версію сальси, мамби, румби, фламенко і каліпсо. Zumba передбачає виконання специфічного набору вправ, розроблених спеціально для різних груп м'язів. При їх багаторазовому повторенні під різні ритми, дається якісне навантаження на м'язи, тренується серцево-судинна і дихальна система, тим самим підвищується загальний рівень витривалості організму. Всі вправи виконуються по черзі під музику, що робить заняття різноманітними і цікавими.

Базове тренування Zumba складається з 4 блоків: 1 блок – розминка, розігрів м'язів і стретчинг (цей етап необхідний, щоб уникнути травм під час різких рухів або стрибків); 2 блок – навчання новим танцювальним елементам (зазвичай спочатку повторюються вже вивчені елементи, а на основі їх будуються нові); 3 блок – танцювальна активна частина тренування (безпосередньо сам танець); 4 блок – розслаблення м'язів і стретчинг. Мінімальний час тренування, що включає всі блоки, становить не менше 60 хвилин, при цьому третій блок (танець) становить 50 % і більше від усього часу тренування. Відомо, що всі системи в організмі людини функціонують комплексно. У них використовуються вправи, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, координаційні здібності та ін. В таких програмах застосовуються, як правило, найбільш природні для людини рухи – різні види ходьби і бігу,

присідання, нахили і повороти тулуба. Саме популярність і сучасність таких програм гарантує інтерес з боку студентської молоді і формує у них само мотивацію до активних занять фізичними вправами.

**Висновок:** Оскільки, для сучасної студентської молоді визначальною умовою вибору форми занять з фізичної культури в вищому навчальному вузі є привабливість сучасних фітнес технологій та програм, її новизна, емоційність і популярність, то аналіз стану досліджуваної проблеми, доводить доцільність використання програми ZUMBA Fitness у системі фізичного виховання студентської молоді. Перспектива подальших досліджень полягає у розробці методичних рекомендацій щодо впровадження ZUMBA Fitness у систему фізичного виховання студентів в умовах факультативних занять.

#### **Список використаної літератури**

1. Носко М. О., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Здоров'язбережувальні технології: принципи, форми та методи реалізації. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 10 (166) / Нац. ун-т «Черн. колегіум» ім. Т.Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. С. 197 – 204.

2. Жлобо Т. М., Жлобо В. О., Баймлер Е. В., Чорнорот О. А. Сучасні фітнес технології, як засіб підвищення рухової активності молоді. The XXX International Science Conference «Interaction of society and science: problems and prospects», June 15–18, 2021, London, England. С. 324-327.

3. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді. Автореферат. Національний університет фізичного виховання і спорту України. 2012. 20 с.

УДК 37.037:796.819

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Маркіян Мазур**, здобувач вищої освіти 3-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [mazurmarkiyan@gmail.com](mailto:mazurmarkiyan@gmail.com)  
Науковий керівник – **Богдан Семенів**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, майстер спорту України

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів

В українській боротьбі на поясах залишається актуальною проблема організації та проведення навчально-тренувального процесу спортсменів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Опитування фахівців з української боротьби на поясах під час проведення Чемпіонату України 2021 року м. Львів, Чемпіонату світу 2021 року м. Львів – говорить про те, що на сьогодні відсутня методика з організації та проведення навчально-тренувального процесу спортсменів з української боротьби на поясах етапах багаторічної спортивної підготовки [1; 3; 6]. Навчально-тренувальний процес здебільшого будується на основі особистого досвіду тренерів, що прийшли з різних видів єдиноборств.

### **Аналіз наукових досліджень і публікацій.**

На сьогоднішній день велика частка наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту припадає на олімпійські види спорту, в той час як значна кількість неолімпійських видів спорту залишаються без належного науково-методичного забезпечення, українська боротьба на поясах, яка не входить до

числа олімпійських видів спорту – не є виключенням. Результати досліджень науковців: Арзютова Г.М., Данька Г.В., Лахна Д.М. Коптева К.Г. вказують про наявність систематичної динаміки вимог до стану фізичної і техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців, що потребує постійного удосконалення рухової майстерності у взаємозв'язку із проявом швидкості та комплексу координаційних здібностей [1; 2; 3; 4].

Дослідження фахівців з фізичної культури і спорту Приставського Т. Г., Семеніва Б.С., Стахіва М. М., Якимишина І.Д. вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку гнучкості та координації на формування технічних дій жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки [5; 6].

В результаті аналізу науково-методичної літератури можна стверджувати, що питання формування спортивної майстерності на різних етапах багаторічної підготовки в українській боротьбі на поясах не достатньо вивчено як вітчизняними так і зарубіжними науковцями. Це свідчить на користь подальших наукових досліджень з питань підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки спортсменів.

**Мета дослідження.** Удосконалення методики розвитку фізичних якостей в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Визначення засобів фізичної культури і спорту для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки.

2. Встановити вплив запропонованих засобів фізичної культури і спорту на розвиток фізичних якостей спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.  
2. Педагогічні методи дослідження (спостереження, тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості).

3. Математична обробка результатів дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою вивчення впливу засобів фізичної культури на фізичну підготовленість спортсменів з української боротьби на поясах на етапі початкової підготовки, на загальну та спеціальну фізичну підготовку, були сформовані дві групи студентів з орієнтовно однаковим рівнем фізичної підготовленості. Спортсмени контрольної групи займались згідно навчальної програми з української боротьби на поясах. В навчально-тренувальних заняттях експериментальної групи в основній частині заняття було збільшено обсяг комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовленості (кидки партнера на швидкість, розвиток спритності та координації) на 50 %, а також спеціальні вправи борця. До початку педагогічного експерименту та після його закінчення у спортсменів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники :

1. Спеціальної фізичної підготовленості: кидки партнера на швидкість, спеціальні вправи борця.

2. Загальної фізичної підготовки: згинання розгинання рук в упорі лежачи, стрибок в довжину з місця, човниковий біг 4x9 м., гнучкість.

Збільшення частки комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток спеціальної фізичної працездатності в основній частині заняття, сприяли підвищенню рівня спортивної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки.

#### **Висновки:**

1. Рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи в українській боротьбі на поясах на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту підвищився на 15,4 %.

2. Рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної груп після закінчення дослідження підвищився на 10,5 %.

#### **Список використаної літератури**

1. Арзютов Г. М., Лахно Д. М., Рябчун Л. Я., Арзютов Г. Г., Квартич В. В. Визнання української боротьби на поясах у світі. Національні бойові культури в контексті світової цивілізації. Феномен. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2015.

2. Данько Г.В. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. Науково – теоретичний журнал НУФВСУ «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», 2011. Вип. №1. С. 8-12.

3. Лахно Д.М., Рябчун Л.Я., Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2013. Вип. 6. - С. 81-84.

4. Нікітченко А. М., Коптев К. Г. Теоретичні і методичні аспекти формування рухових вмінь і навичок у боротьбі на поясах Алиш. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2016. Вип. 69. С. 53-56.

5. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 5(136)21. С.107-112.

6. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 4(149). С.101-107.

УДК 37.037:37.011:796.422.12

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЦІ СПРИНТЕРСЬКОГО БІГУ**

**Марія Михалюк**, здобувачка вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [mariamikhaluk@gmail.com](mailto:mariamikhaluk@gmail.com)  
Науковий керівник – **Тарас Приставський**, старший викладач кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів

**Актуальність.** Традиційна система фізичного виховання потребує оновлення, а на сучасному етапі потрібно створювати в навчальних закладах адекватні умови, які сприяли б активізації вищих потреб особистості студента, стимулювали б самопізнання і самовиховання. Спринтерський біг відноситься до групи вправ циклічного характеру, що виконуються з максимальною інтенсивністю. Легкість, розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою та високою частотою – основна ознака раціональної техніки бігу на короткі дистанції. Всі дії бігуна від старту до фінішу – одна безперервна

вправа. Для аналізу техніки бігу його умовно поділяють на такі частини: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування. В практику фізичного виховання все ширше впроваджуються новітні технології навчання та ефективні системи оцінювання вмінь та навичок студентів.

**Мета:** підвищити ефективність навчання техніки бігу на короткі дистанції студентів ЗВО.

**Завдання дослідження:**

1) розробити технологічну карту та систему оцінювання техніки бігу на короткі дистанції у студентів закладів вищої освіти;

2) впровадити технологічну карту в процес фізичного виховання студентів ЗВО;

3) виявити ступінь ефективності запропонованої програми у вивченні техніки бігу на короткі дистанції.

**Методи дослідження:** аналіз наукової літератури; педагогічний експеримент; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для вирішення поставлених задач нами була розроблена технологічна (навчальна) карта. Вона представляє собою методичну розробку навчання техніки вправ з вказівкою рухового завдання, шляхів її рішення, орієнтирів, характерних помилок та їх виправлення.

Експеримент проводився на заняттях з дисципліни Легка атлетика з методикою викладання зі студентами Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З.Гжицького спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Студенти експериментальної групи (2 групи по 8 чоловік) займалися згідно запропонованої нами програми з використанням технологічної карти. Студенти контрольної



групи (2 групи по 8 чоловік) – за загальноприйнятою методикою.

На початку педагогічного експерименту методом експертної оцінки проводилася оцінка техніки бігу студентів на 100 метрів за спеціально розробленою 12-ти бальною таблицею. Педагогічний експеримент – присвячений навчанню техніки спринтерського бігу з використанням технологічної карти – тривав березень-травень 2023 року.

Використовуючи дану навчальну технологічну карту, викладач активізує процес навчання, мислення студентів, дає можливість творчо підходити до вирішення поставлених завдань. Студенти набувають вміння відчувати та аналізувати основні помилки при виконанні вправи, та методично вірно використовувати різні орієнтири (ступню, коліно, положення тулуба, кульшовий суглоб), значно швидше виправляти помилки при виконанні бігу.

**Результати дослідження.** В експериментальній групі під впливом запровадження технологічної карти у процес навчання техніці бігу у більшості показників відбулися вірогідні зміни (в діапазоні від 41,67 до 42,50 % при  $p < 0,0001$ ). Лише у техніці фінішування під час бігу на 100 метрів позитивні зміни були дещо меншими (17,50%), проте також підтвердилися статистично ( $p < 0,01$ ). У підсумку приріст показників студентів ЕГ склав 37,92 бали (при  $p < 0,001$ ).

У контрольній групі протягом експерименту прирости в усіх показниках були меншими, ніж в експериментальній, і складали від 7,50 до 14,50% при меншій, ніж в ЕГ ступені вірогідності ( $p < 0,01$ ). Загальний приріст показників в КГ склав 11,17 % (при  $p < 0,001$ ). Позатим у підсумку після завершення ПЕ спостерігалися вірогідні розбіжності у показниках студентів, які навчалися за авторською і традиційною методиками на користь

експериментальної ( $p < 0,0001$ ), що свідчить про вищу її ефективність.

**Висновки :**

1. Перевага даної системи виражена в тому, що можна відповідним ступенем наочності диференційовано визначити якість засвоєння різних частин техніки бігу.

2. Даний метод, показуючи студенту сильні і слабкі сторони підготовки, підвищує активність та інтерес до занять, аналіз і синтез мислення, а також дозволяє індивідуалізувати процес навчання та самостійно працювати з технологічною картою, здійснювати взаємоконтроль за підготовкою студентів.

**Список використаної літератури**

1. Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник. Львів, 2014. 248 с.

2. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання». Суми, 2022. 56 с.

УДК 796.011.3:327.3:797.1

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

**Аліна Овчиннікова**, здобувачка вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 211 «Ветеринарна медицина», факультет ветеринарної медицини, [ovchynnikova8713@gmail.com](mailto:ovchynnikova8713@gmail.com)  
Науковий керівник – **Володимир Мартин**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького, м. Львів

Проведені за останні роки дослідження показують, що при правильній організації тренувального процесу, займатися пауерліфтингом можна з 12-13 років [1]. Заняття пауерліфтингом позитивно впливають на здоров'я та фізичний розвиток молодого організму [2,3]. Практика показала, що високих результатів у цьому виді спорту досягають переважно ті спортсмени, які почали займатися у підлітковому віці. Разом з тим, кількість наукових досліджень, що присвячені цій проблематиці явно недостатня, що зумовило вибір напрямку нашого дослідження.

Перед даним дослідженням була поставлена мета - дослідити вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток юних спортсменів і такі завдання: 1. Вивчити і охарактеризувати зміни фізичного розвитку юних пауерліфтерів з врахуванням їх віку і рівня фізичної підготовки; 2. Проаналізувати ефективність впливу занять пауерліфтингом на провідні показники їх фізичного розвитку. Вказані завдання вирішувались з допомогою таких методів: аналізу та узагальнення літературних джерел, антропометрії.

У період статевого дозрівання надмірні за об'ємом та інтенсивністю тренування можуть призвести до передчасної зупинки росту та фізичного розвитку юнака. Це одна із причин чому молоді спортсмени перестають прогресувати. Опорно-руховий апарат на протязі життя безперервно змінюється, проходячи ряд періодів, які залежать від дії зовнішніх впливів і внутрішніх перетворень.

Рухова активність підлітків суттєво впливає на розвиток скелета. Вправи з обтяженнями здійснюють значний вплив на хребет, попереk, нижні кінцівки і кисті рук. У зв'язку з цим кістки стають податливими і легко деформуються при надмірних фізичних навантаженнях, особливо статичних. Різносторонність, дотримання принципу відповідності і правильного чергування вправ, що сприяють розвантаженню хребта, тазу і нижніх кінцівок, виключають несприятливі відхилення.

Багаторічні дослідження змін показників довжини тіла у юних спортсменів 12-14 років, спростовують думку, щодо затримку в рості та розвитку. Найбільший приріст довжини тіла у пауерліфтерів та їх нетренованих однолітків у більшій мірі був пов'язаний з періодом статевого дозрівання. Було обстежено 24 спортсмени масових розрядів.

В цілому приріст довжини тіла з 12 до 18 років відбувається по хвилеподібній кривій. Абсолютний приріст довжини тіла з 12 до 15 років, після 2-3 років тренувань склав 16,3 см, а у нетренованих однолітків 17,0 см. Аналіз показав, що з віком ріст юних спортсменів статистично не відрізняється від змін довжини тіла у нетренованих однолітків. Отже, заняття пауерліфтингом не справляють помітного негативного впливу на довжину тіла.

Представляють цікавість дослідження довжини тіла у батьків тих спортсменів, які почали займатися пауерліфтингом з 12-14 річного віку. Були досліджені ростові показники 24 батьків, юних спортсменів. Проведений аналіз показав, що із всіх досліджуваних спортсменів до 19 років тільки у двох випадках спортсмени не перевищували за довжиною тіла свого батька.

В період статевого дозрівання маса тіла юних спортсменів більша, ніж у нетренованих однолітків. Більш високі показники приросту маси тіла у пауерліфтерів можна пояснити тим, що заняття цим видом спорту значно впливає на збільшення маси тіла, за рахунок гіпертрофії м'язового компоненту.

Дослідження зміни околу грудної клітки вказують на те, що цей показник фізичного розвитку з віком піддається меншим коливанням, ніж довжина і маса тіла. Між пауерліфтерами і їх нетренованими однолітками спостерігаються певні відмінності. Більш виражене збільшення околу грудної клітини у спортсменів пов'язане з посиленням розвитком грудних м'язів та м'язів верхнього плечового поясу, а також із збільшенням ЖЕЛ.

Результати дослідження дозволяють заключити, що:

1. Заняття пауерліфтингом не затримують ріст довжини тіла. У юних пауерліфтерів він збільшується так само, як і у їх однолітків, які не займаються спортом.
2. Збільшення маси тіла у спортсменів більш виражене у період статевого дозрівання, що пояснюється впливом тренувальних занять з обтяженнями, які спрямовані на збільшення м'язової маси та їх об'єму.
3. Показник зміни околу грудної клітки у спортсменів вищий ніж у нетренованих однолітків за рахунок посиленого розвитку грудних м'язів та м'язів верхнього плечового поясу, а також із збільшенням ЖЕЛ.

## Список використаної літератури

1. Жамардїй В. Спеціальні знання з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності студентів. Витоки педагогічної майстерності. 2012. Вип. 10. с. 101-104.
2. Неолімпійські силові види спорту: підручник за ред. В.Д. Мартина. Львів:ЛДУФК.2017. 628с.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси.: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького 2008. 460 с.

УДК 796.011.3

### **НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Юрій Пилипчук**, здобувач вищої освіти 3-го курсу, спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія», факультет громадського розвитку та здоров'я, [yurecc12c@gmail.com](mailto:yurecc12c@gmail.com)  
Науковий керівник – **Галина Шутка**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів

**Актуальність.** Однією з першорядних проблем сьогодення є питання здоров'я нації, особливо поколінь, що підростають, проте останнім часом очевидна стійка тенденція погіршення стану здоров'я молоді. У добовому режимі переважають статичні види діяльності. Викликає серйозне занепокоєння і те, що сучасна молодь багато часу проводить за видами діяльності, які часто замінюють фізичну активність. Все менше залишається часу на заняття фізичною культурою та спортом у вільний від

навчання час. Регулярні фізичні навантаження є основними складовими формування організму та його розвитку. Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць посідає настільний теніс.

Настільний теніс є одним із видів спорту, що складається з різних елементів, кожен з яких впливає на розвиток основних психофізичних характеристик. Основу настільного тенісу складають висока емоційність учасників гри, комплексний розвиток і вдосконалення фізичних якостей [1].

Наукові дослідження Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби, О. О. Мітової, А. В. Полякової свідчать про те, що заняття настільним тенісом у закладах вищої освіти сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентської молоді.

Виходячи із аналізу літератури, зауважимо, що гра в настільний теніс розвиває фізичні якості та здібності, проте не до кінця розкритий вплив гри на фізичне здоров'я відповідно до вікової періодизації. Саме тому виникає потреба в покращенні інформованості здобувачів вищої освіти щодо ефективності занять настільним тенісом.

**Мета дослідження:** на основі аналізу літературних джерел вивчити вплив настільного тенісу на здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, спеціальної літератури, інтернет-ресурсів.

**Результати дослідження.** Настільний теніс – один із засобів фізичного розвитку, підвищення ролі фізичної культури у вихованні здобувачів вищої освіти, вдосконалення їх фізичної

підготовленості, прищеплення навичок здорового способу життя [2, 3]. Заняття з настільного тенісу сприяють розвитку основних фізичних якостей, формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку координаційних здібностей та спеціальних психофізичних якостей, таких як реакція, увага, мислення.

У ході дослідження був проведений аналіз занять з настільного тенісу та їх вплив на фізичне здоров'я здобувачів вищої освіти, а також проаналізовано дані науково-методичної літератури щодо впливу занять з настільного тенісу на покращення фізичного здоров'я. Заняття настільним тенісом сприяють підвищенню швидкості рухів, швидкості реакції, швидкості прогнозування, розвивають оперативне мислення, а також уміння концентрувати та перемикаєти увагу.

За даними багатьох науковців, заняття настільним тенісом покращують у здобувачів вищої освіти функціональний стан серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, підвищують рухомість у суглобах і силу м'язів, стійкість вестибулярного апарата, рівень фізичної підготовленості, покращують координованість і точність рухів, розвиток морально-вольових якостей та дрібної моторики, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища під час навчання у закладах вищої освіти. Отже, можна стверджувати, що гра в настільний теніс має значний позитивний вплив на здоров'я здобувачів вищої освіти.

**Висновок.** Настільний теніс є одним із засобів зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та покращення функціонального стану. Встановлено, що систематичні заняття настільним тенісом не тільки позитивно впливають на загальний стан здоров'я здобувачів вищої освіти, а й покращують психофізичні



якості, активність систем та аналізаторів у зазначеного контингенту.

### **Список використаної літератури**

1. Бірук І. Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
2. Карпова І. Б. Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навчальний посібник. Київ : КНЕУ, 2006. 104 с.
3. Афанасьєв В. В. Заняття по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоров'я студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. С. 3–6.

УДК:642.2:796.015.31

### **ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В АРМРЕСЛІНГУ В ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

**Вадим Савенко**, здобувач вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [2003sv@i.ua](mailto:2003sv@i.ua)  
Науковий керівник – **Андрій Бабич**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів

Армреслінг – вид спорту який народився пів століття тому в американському барі. Тепер цей вид є популярним і на світовій арені. Він не потребує захисного спорядження, тут найважливішу роль відіграють сила, спритність і витривалість – якості які притаманні кожному справжньому чоловікові, а також кожній сміливій, амбітній, сильній жінці.

В цій доповіді я пропоную звернути вашу увагу на особливості харчування та відновлення спортсменів з армреслінгу у передзмагальному періоді підготовки до змагань високого рівня. Даний період можна охарактеризувати як визначальний та найважчий посеред інших, оскільки саме на нього припадають такі види підготовки як поступове досягнення спортсменом найвищої спортивної форми на період проведення змагань та, одночасно, зниження власної ваги, коригуючи її до потрібної категорії.

Поєднання таких різних за впливом на організм видів роботи в одному періоді дуже часто стає причиною травматизму посеред спортсменів високого рівня. Частина з них травмується у цьому періоді, деякі проходять його та зустрічаються з травмами у найнебажаніший момент, коли перемога дуже близько, безпосередньо підчас змагань. Для того щоб уникнути цих небажаних випадків в обох періодах, спортсменам слід дотримуватися суворих правил харчування та відновлення у передзмагальному періоді.

Щодо харчування слід виділити наступне:

- ***дотримання питного режиму спортсменів***
- ***дотримання спеціального раціону харчування***

Дотримання питного режиму – запобігає дегідратації тканин яка може призвести до травм м'язів та суглобів, адже вода входить до складу синовіальної рідини; втамовує спрагу; поповнює вміст мінеральних солей в організмі, забезпечує синтез білку, нормалізуючи зростання і розвиток м'язових тканин [5].

У харчуванні важливо дотримуватися раціону, багатого на білки, вуглеводи, «здорові» жири і мікроелементи, доцільно включити в раціон продукти, що містять колаген, вітамін D3,

глюкозамін та хондроїтин для покращення функціонального стану сухожилок та зменшення ризику травм.

Колаген сприяє відновленню та зміцненню хрящів, суглобових з'єднань, зв'язок і інших частин опорно-рухового апарату; вітамін d3 – забезпечує здоров'я та міцність зубів, кісток і м'язів; глюкозамін – речовина, що виробляється хрящовою тканиною суглобів, слугує необхідним будівельним компонентом хондроїтину та входить до складу інших важливих для суглобів речовин [4].

Наступним важливим аспектом у підготовці спортсменів в передзмагальному періоді є вибір оптимального часу відновлення, який визначає ефективність профілактики травматизму та усього процесу підготовки спортсменів.

Співвідношення процесів виснаження і відновлення визначається умовами, характером та інтенсивністю роботи конкретного спортсмена, особливостями його нервової системи і станом організму

Так як відновлення використаних при роботі ресурсів відбувається поетапно і не до початкового рівня, а з деяким невеликим надміром, то повторні фізичні навантаження, залежно від стадії відновлення організму на яку вони припадають, можуть зумовлювати розвиток двох протилежних станів. Припадаючи на фазу відновлення, у якій організм досяг стадії надміру працездатності, тренуваність поліпшується, а коли працездатність ще не відновилася до вихідного стану, то нове навантаження викликає протилежний процес – хронічне виснаження, яке призводить до зниження ефективності тренувального процесу і до травматизму [3, с. 19-20].

Незважаючи на те, що питанням втоми науковці приділяють великий інтерес уже доволі довго, на думку багатьох фахівців,

вони, усе ще залишаються далекими від вирішення, хоча і є визначальними у тренувальному процесі [3, с. 21-22].

Підсумовуючи дану статтю, можемо зробити висновок, що в сучасних умовах інтенсивного росту спортивних результатів, розвитку тренувальної методики та спортивної медицини, навіть при великому змагальному досвіді та наявності знань у спортсменів про підготовку до змагань високого рівня, варто розробити спільно з тренером та спортивним лікарем індивідуальний план роботи у передзмагальному періоді з урахуванням біохімічних та фізіологічних особливостей спортсмена, рівня його спортивного розвитку та поставлених цілей на певні змагання.

В результаті отримаємо позитивний результат на змаганнях та хороший досвід що дозволить досягати нових вершин і розвиватися в обраному напрямку.

#### **Список використаної літератури**

1. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. / Ю. Б. Ячнюк та ін. Чернівці, 2011. 387 с.
2. Горюк П. І., Гакман А. В. Основи спортивного харчування : навч.-метод. посіб. Чернівці : ЧНУ, 2016. 176 с.
3. Павлолва Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті : монографія. Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
4. Хондройтин і глюкозамін: перша допомога суглобам: блог про здоров'я та спорт. URL: <https://belok.ua/blog/ua/hondroïtin-i-glyukozamin-persha-dopomoga-suglobam/> (дата звернення: 17.04.2023).
5. Чому спортсменам необхідно дотримуватися водного режиму? URL: <https://hz-voda.com.ua/ua/articles-uk/vodnij-rezhim-sportsmenov/> (дата звернення: 15.04.2023).

УДК 796.011.1

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ДЕРЖАВОТВОРЕННЯ**

**Варвара Скляр**, здобувачка вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 212 «Ветеринарна медицина», факультет ветеринарної медицини,  
[fvm.sklyar.varvara.vf.2022.211.m@lvet.edu.ua](mailto:fvm.sklyar.varvara.vf.2022.211.m@lvet.edu.ua)

Науковий керівник – **Михайло Стахів**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів

**Актуальність.** Фізична культура розглядається як один із важливих видів загальної культури молоді, а її основні компоненти – неспеціальна фізкультурна освіта, спортивна, рекреаційна та реабілітаційна діяльність – задовольняють потреби у фізкультурній діяльності практично кожної молодої особистості. Усі види фізичної культури окремо доповнюють одне одного і перебувають у тісному взаємозв'язку [4].

Для ефективної реалізації неспеціальної фізкультурної освіти необхідно використовувати вже накопичений потенціал фізкультурних, педагогічних, фізіологічних, психологічних та інших знань, широко використовуючи інформаційно-освітні компоненти та різні види пропаганди. Водночас найбільшого позитивного результату у фізкультурній освіті молоді можна досягти в разі створення педагогічної системи формування в молодих людей потреб у фізичній культурі з потужною системою оздоровчих технологій, що забезпечує усвідомлений здоровий образ та спортивний стиль життєдіяльності кожної молодої людини. Інформаційно-освітнє забезпечення

фізкультурної освіти має координувати та спрямовувати роботу всіх засобів інформаційного та пропагандистського впливу на молоду особу. Спортивне тренування, як вказують фахівці та багаторічний практичний досвід роботи з фізкультурного виховання, – поки що єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичних якостей людини [1; 2; 3].

Формування нових державних утворень, котрі виникли на руїнах радянської імперії, актуалізують сьогодні питання про співвідношення національного та інтернаціонального у розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Адже у спадок від тоталітарного режиму ми отримали таку структуру та організацію даної сфери людської життєдіяльності, яка практично була адекватна пануючим у той час засадам асиміляторського, антинаціонального спрямування. Фізкультура і спорт не дарма розглядались, як надійні засоби інтернаціоналізації суспільства, а власне кажучи, практичного витравлювання будь-яких елементів національної ідентифікації громадян радянського суспільства [5; 6].

Сучасне українське державотворення органічно пов'язане із зростанням національного усвідомлення громадян України. Сьогодні у цьому плані мало визнавати свою належність до тої чи іншої етнічної групи, потребою стає активна діяльність по розвитку тих особливих рис, котрі притаманні національному організму – мови, культури тощо.

**Мета дослідження.** Дослідити вплив фізичної культури і спорту на формування національно-патріотичних основ державотворення.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичних, нормативно-правових та історичних наукових літературних джерел з окресленого питання.

**Виклад основного матеріалу.** Надійним засобом розвитку суспільства у напрямку до формування національної держави може бути фізична культура і спорт. Проведення національних чемпіонатів із різноманітних видів спорту, формування національних спортивних федерацій, що входять до структури міжнародного спортивного руху, формально сприяє цьому, оскільки засвідчує наявність тих утворень, котрі характерні для будь-якої незалежної держави.

Зв'язок між фізичною культурою, спортом, з однієї сторони, та проблемами національного будівництва з другої, простежується і в тому, що спортсмен, приймаючи участь у міжнародних змаганнях різного масштабу та рівня, починає розуміти, що він репрезентує свою суверенну незалежну державу, а це, в свою чергу, впливає на зростання його національної свідомості. На нашу думку саме тут очевидним стає підвищення ролі нового виду мотивації, котра позитивно впливає на результати спортсмена. Можна помітити, що при рівних умовах проведення змагань, рівній спортивній кваліфікації спортсменів, вищі результати здебільшого показують ті з них, котрі репрезентують національні держави ніж ті, які виступають за різноманітні тимчасові аморфні утворення (згадуємо виступ Об'єднаної німецької команди на Олімпіаді в Токіо у 1964р., невдалі виступи збірних СНД з ряду видів спорту на Олімпійських іграх 1992 року в Альбертвілі та Барселоні). Важливим тут є питання атрибутики, властивої для міжнародних змагань, а саме ритуалу підняття національних державних прапорів на честь переможців, виконання державних гімнів. Адже, якщо раніше для українських спортсменів в умовах СРСР ці ритуали не означали чіткого розуміння ними належності до певної національної держави, то в наш час жовто-блакитний прапор України та гімн «Ще не вмерла

Україна» можуть розглядатись, як фактори національного усвідомлення, відповідальності за понад 40-ка мільйонний український народ.

**Висновок.** Таким чином, національні аспекти розвитку українського спорту, які проявляються в умовах становлення української державності, стають запорукою вирішення важливих інтернаціональних проблем, сприяють визначенню місця України у сьогоднішній Європі та світі, вирішенню кардинальних проблем на шляху досягнення нової якості незалежної держави.

### **Список використаної літератури**

1. Дутчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків : ХДАДМ, 2008. № 9. С. 34–43.

2. Лукашук В. Консолідуєча функція спорту у сучасному суспільстві. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2009. № 844. С. 235–240.

3. Парубчак І. Соціальна значимість молодіжних громадських організацій та об'єднань як суб'єктів реалізації державної молодіжної політики. Ефективність державного управління: зб. наук. праць. Львів. регіон. Ін-т держ. Нац. акад. держ. упр. при Президентові України ; за заг. ред. В.С. Загорського. Львів : ЛРІДУ НАДУ, 2012. Вип. № 30. С. 212–219.

4. Парубчак І. Семенів Б.С., Васишин Н.О. Іноваційні принципи щодо реалізації управлінських підходів у педагогічному впливі на фізичне виховання студентської молоді під час освітніх реформ в Україні. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Державне управління, 2021 Том 32 (71) № 6. С. 44 – 50.



5. Хомишин І. Механізм реалізації державної політики в сфері вищої освіти. *Вісник Національного університету "Львівська політехніка"*. 2014. Юрид. науки, № 1. С. 141–151.
6. Щокін Р. Мета і цілі державної політики у галузі освіти: сучасний стан бачення проблеми. *Право.ua*. 2017. № 3. С. 41–46.

УДК 37.037:796.332/.333:796.077.5

**ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ  
ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ**

**Мар'ян Шкурлатович**, здобувач вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, [dimon20031204@gmail.com](mailto:dimon20031204@gmail.com)  
Науковий керівник – **Ігор Якимишин**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, м. Львів, Україна

**Актуальність.** Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з важливих сучасних соціально-педагогічних проблем. Актуалізація цього завдання обумовлена негативними проявами, що характеризують стан здоров'я населення України, студентської молоді. У ході матчу футболістам доводиться зупиняти м'яч, вести його, передавати один одному, завдавати ударів по воротах. Якщо гравець виконує ці дії недостатньо швидко і неточно, то і команда в цілому витрачає зайві зусилля, що є серйозною перешкодою для досягнення перемоги. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій. Оволодіваючи

технікою, футболісти намагаються виконувати окремі техніко-тактичні дії та їх поєднання. Велике значення має особисте прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі. За характером ігрової діяльності в техніці виділяються два розділи: техніка польового гравця і техніка воротаря. Кожний із розділів складається з конкретних техніко-тактичних дій, що виконуються різними методами [1, 2].

**Аналіз літератури.** Науковці з фізичного виховання та спорту (В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко та ін.), педагогіки (В. Кремень, В. Родигін та ін.) [4] у своїх роботах досліджували питання зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури і спорту, забезпечення формування здорового способу життя в процесі занять з фізичного виховання. Це дало можливість організувати у багатьох закладах вищої освіти України цілеспрямовану роботу з фізичної та технічної підготовки та у жіночому студентському футзалі. Саме тому, для підвищення рівня технічної підготовленості у жіночому студентському футзалі рекомендують застосовувати новітні методики та технології, розроблені на основі наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту [3].

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. У дослідженні приймало участь 22 студенток (2 групи – по 11 осіб, контр., та експ.) спортивного відділення з футзалу.

**Мета дослідження.** В процесі навчально-тренувальних занять дослідити ефективність формування технічної підготовленості в жіночих групах з футзалу.

### **Завдання дослідження.**

1. Розробити теоретико-методичну схему для підвищення рівня технічної підготовленості у жіночих групах з футзалу.
2. Провести експериментальну перевірку розробленої методики підвищення рівня технічної підготовленості у жіночих групах спортивного вдосконалення з футзалу.

### **Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Медико-біологічні методи дослідження.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось на базі ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького. У дослідженні брали участь студентки всіх курсів та факультетів, які входять у групу спортивного вдосконалення з футзалу. В підготовчій частині навчально-тренувального заняття було збільшено частину комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток спритності та координації на 50 % від загального часу підготовчої частини, 25 % часу спрямовано комплекси загально-розвиваючих вправ та 25 % на спеціально-розвиваючі вправи для груп базової підготовки жінок з футзалу

В період педагогічного експерименту в студенток експериментальної та контрольної груп ресструвались показники, які відповідають за спеціальну фізичну підготовку на етапі базової підготовки: техніко-тактична підготовка визначалась за кількістю виконаних передач м'яча за певний період часу, ведення м'яча, набивання м'яча. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками швидкісно-силових характеристик (біг 30 м., 4 x 30 м. та 4 x 9 м.), результат стрибка в довжину з місця.

**Висновки.** 1. Результати дослідження, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку спритності та координації на підвищення рівня техніко-тактичних дій жінок у футзалі на етапі базової підготовки, технічна підготовленість жінок – зросла 12,4 % відносно контрольної групи 4,2 %, спритність та швидкість зросла 17,4 % експериментальної групи відносно контрольної групи 5,3 %.

2. Комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку спритності та координації сприяли покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем організму студенток 15,4 % відносно контрольної групи.

#### **Список використаної літератури**

1. Віхров К. Л. Футбол у школі. Київ : Комбі ЛТД. 2004. 265 с.
2. Ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру в підготовці футболістів / Фалес Й.Г., Огерчук О.Ф., Колобич О.В., Дулібський А.В. Львів, 1999. 112 с.
3. Ріпак І. Футбол : навч. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2010. 224 с.
4. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Київ : Олімпійська література, 1997. 288 с.

**Конференція**  
**«Дні студентської науки»**  
**у Львівському національному університеті ветеринарної**  
**медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького,**  
**(Львів, 02–04 травня 2023 р.)**  
**Факультет громадського розвитку та здоров'я**  
**Тези доповідей**

Затверджено до друку вченою радою факультету громадського  
розвитку та здоров'я  
Львівського національного університету ветеринарної медицини та  
біотехнологій імені С.З. Ґжицького

*Редакційна колегія:*

**Голова оргкомітету:**

Руслан ПЕЛЕНЬО – д.вет.н., професор, декан факультету громадського розвитку та здоров'я.

**Заступник голови оргкомітету:**

Ніна ГРАДОВИЧ – к.с.-г.н., доцент кафедри екології.

**Члени оргкомітету:**

Роман ПАРАНЯК – д.с.-г.н., професор, завідувач кафедри екології;

Юлія КОВЕРКО – к.е.н., доцент, в.о. завідувача кафедри права;

Наталія ІВАСИК – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри реабілітації та здоров'я людини;

Мирослава ГРИЦИНА – к.б.н., доцент, завідувач кафедри фармації та біології;

Богдан СЕМЕНІВ – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Заслужений тренер України, майстер спорту України, суддя міжнародної категорії;

Олеся СМОЛІНСЬКА – д.пед.н., професор, завідувач кафедри філософії та педагогіки;

Кароліна СЕМКІВ – здобувачка вищої освіти 4-го курсу, спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза», голова студентського самоврядування факультету.