

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, 16–17 травня 2024 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 16–17, 2024)**

**FACULTY
OF SOCIAL DEVELOPMENT AND HEALTH**

Abstracts

LVIV

2024

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, 16–17 травня, 2024р.)

Факультет громадського розвитку та здоров'я

Тези доповідей

ЛЬВІВ

2024

Конференція «Дні студентської науки» у Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, (Львів, 16–17 травня 2024 р.) Факультет громадського розвитку та здоров'я: тези доповідей / Руслан Пеленьо (відп. ред.). – Львів, 2024. – 504 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. До академічної мобільності долучились науковці з: Львівського національного університету природокористування м. Дубляни, Україна; Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна; Українського католицького університету, м. Львів, Україна; ВСП «Автомобільно-дорожній фаховий коледж» Національного університету «Львівська політехніка», м. Львів, Україна; Білоцерківського національного аграрного університету, м. Біла Церква, Україна.

Відображено результати сучасних наукових досліджень різних галузей у вигляді проблемно-постановчого, узагальнюючого та методичного характеру.

Тексти подані в авторській редакції та відображають власну наукову позицію авторів. Оргкомітетом зроблена певна коректура з метою уніфікації переліку авторів та їх адрес. Повну відповідальність за достовірну інформацію та пристатейну літературу 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 13 травня 2024 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:

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

Богдан ГУТИЙ, завідувач кафедри гігієни, санітарії та загальної ветеринарної профілактики імені М. В. Демчука, професор, д. вет. н.;

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

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

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

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

Кароліна СЕМКІВ, студентка 5-го курсу, спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза», голова студентського самоврядування факультету громадського розвитку та здоров'я;

Маріан СІМОНОВ, завідувач кафедри ветеринарно-санітарного інспектування, професор, д. вет. н.;

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

© Факультет громадського розвитку
та здоров'я
ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького, 2024
© Автори статей, 2024

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 5 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

1. Тарас Богдан, Назарій Іваницький **РОЛЬ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ПРИ ВИБОРІ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ В АРМРЕСТЛІНГУ** 289
2. Павло Васьковський, Андрій Бабич **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ НА РІВЕНЬ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**..... 292
3. Наталя Годик, Олена Мусієнко **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ЦИТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ У БОРЦІВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ЧЕМПІОНАТІ УКРАЇНИ З БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ «АЛИШ»** 295В
- олодимир Грінер, Володимир Мартин **ІНТЕГРАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ** 299
4. Тетяна Гудиш, Олена Мусієнко **НОВІТНІЙ ВИД СПОРТУ – ЧЕРЛДЕНГ. ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ** 302
5. Михайло Гурський, Олена Мусієнко **МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНАКІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ**..... 305
6. Маркіян Мазур, Анастасія Алпеева, Андрій Пістун **ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ В УКРАЇНІ** 309
7. Назар Микитин, Тарас Мазур **МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ НА СТАНІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**.....312

8.	Марія Михалюк, Тарас Приставський	ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ШВИДКОСТІ БІГУ СПРИНТЕРІВ НА СТОМЕТРОВІЙ ДИСТАНЦІЇ.....	315
9.	Олег Мосур, Михайло Голодівський	РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	319
10.	Богдан Панчук, Володимир Мартин	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ПОЧАТКІВЦІВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ	322
11.	Дмитро Пецик, Ігор Якимішин	ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГРАВЦІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ФУТЗАЛІ	325
12.	Ярослав Писько, Богдан Семенів	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	329
13.	В'ячеслав Приставський, Володимир Мартин	РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	332
14.	Анна-Марія Сайко, Олександр Калиніченко	СТРІЛЬБА З ЛУКА ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИХ.....	335
15.	Анастасія Струтинська, Тетяна Гуртова	ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ – ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	339
16.	Андрій Тушницький, Богдан Семенів	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	344
17.	Мар'яна Ярема, Михайло Стахів	ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	347

СЕКЦІЯ 5

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

УДК 796.8

РОЛЬ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ ПРИ ВИБОРІ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ В АРМРЕСТЛІНГУ

Тарас Богдан, здобувач вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, bizmedia2@gmail.com

Науковий керівник – **Назарій Іваницький**, асистент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

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

Армрестлінг, це вид спорту де успіх значною мірою залежить не тільки від рівня фізичної підготовки, а й здатності спортсмена адаптувати свою тактику під час змагань та рівня психологічної підготовки, оскільки поєдинки зазвичай проходять дуже швидко (менше 3 секунд) [1]. Мета нашого дослідження, це показати, що техніку боротьби потрібно змінювати та адаптувати її до різних умов.

Завдання нашого дослідження:

1. Аналіз антропометричних показників: Визначити, як антропометричні дані, такі як довжина рук та пальців, впливають на вибір техніки боротьби в армрестлінгу.

2. Розробка та адаптація технік боротьби: На основі аналізу антропометричних даних розробити індивідуальну техніку боротьби, яка дозволить компенсувати можливі недоліки у фізичних параметрах, або використати переваги.

3. Підтвердження ефективності розроблених методів: Демонстрація успіху впровадження адаптованих технік через

участь спортсменів у змаганнях і аналіз їх результатів.

Наше дослідження проводилося серед трьох спортсменів, які готувалися до Чемпіонату області з армрестлінгу в спортивному клубі –Львівські Леви». Період підготовки до змагань тривав 3 місяці. Антропометричні показники суперників, які будуть приймати участь на змаганнях до яких готуються наші спортсмени можна проаналізувати за наступною інформацією:

1. Категорія 60 кг, Спортсмен С. – зріст 180 см, довжина руки – 48 см, довжина пальців 9 см. Його суперники в категорії в середньому мають значення: зріст 169 см, довжина руки – 44 см, довжина пальців 8 см.

2. Категорія 70 кг, Спортсмен М. – зріст 175 см, довжина руки – 47 см, довжина пальців 10 см. Його суперники в категорії в середньому мають значення: зріст 175 см, довжина руки – 47 см, довжина пальців 9 см.

3. Категорія 80 кг, Спортсмен Т. – зріст 175 см, довжина руки – 45 см, довжина пальців 10 см. Його суперники в категорії в середньому мають значення: зріст 188 см, довжина руки – 50 см, довжина пальців 12,2 см.

Спортсмен С. виступав на останніх змаганнях у категорії 65 кг та показав посередні результати. Проаналізувавши антропометричні показники спортсменів категорії 60 кг, було прийнято рішення перейти в нижчу вагову категорію та адаптувати техніку боротьби. Спортсмен С. має перевагу у всіх показниках, тому ми вирішили взяти за основу техніку боротьби –Верхом» і індивідуально розробили певні технічні елементи. Спортсмен М. у своїй ваговій категорії має середнє значення антропометричних показників і тому це не потребує повної зміни техніки боротьби, тому що значної переваги це не надасть. У підготовці до змагань акцент ставився на удосконалення основної техніки спортсмена на наборі силових

показників.

Спортсмен Т. показав слабкий результат у новій категорії та нами було проаналізовано, що його довжина рук, розмір долоні та довжина пальців є значно меншою ніж у суперників і тому його техніка боротьби може бути менш ефективна, не зважаючи на те, що він може переважати у силових показниках. За основу ми взяли техніку боротьби в «Крюк» і розробили певні індивідуальні технічні особливості.

Результати виступу на Чемпіонаті Львівської області з армрестлінгу:

1. Спортсмен С. – 1 місце (попередні змагання 6 місце);
2. Спортсмен М. – 1 місце (попередні змагання 4 місце);
3. Спортсмен Т. – 3 місце (попередні змагання 8 місце);

Виступаючи на Чемпіонаті області з армрестлінгу, нова техніка боротьби спортсменів, яка була підібрана виходячи з аналізу антропометричних даних показала свою ефективність.

Підсумовуючи наше дослідження, можна зробити висновок, що наші завдання, які були поставлені успішно реалізовані. Ми зробили порівняльний аналіз антропометричних показників спортсменів та основі цих даних розробили техніку боротьби для отримання переваги над суперниками. Дані методи підтвердили свою ефективність, спортсмени збільшили свої результати та посіли призові місця на змаганнях. Спортсмен, який росте і розвивається може змінювати вагові категорії і його техніка боротьби може бути вже не ефективна за рахунок втрати переваги в антропометричних даних, тому якщо є перевага в силових показниках, недоліки в антропометричних показниках можна компенсувати за рахунок індивідуального підбору техніки боротьби [2].

Список використаної літератури

1. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті : монографія. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 178 с.
2. Іваницький Б., Мартин В. Армспорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2012. 78 с.

УДК: 37.037:796.89:159.91

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЄДИНОБОРСТВ НА РІВЕНЬ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Павло Васьковський, здобувач вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, Vspsa2507@gmail.com

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

Актуальність. Метою фізичного виховання у навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. У процесі навчання по курсу фізичного виховання передбачається вирішення наступних завдань: виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці, збереження і зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримки високої працездатності упродовж усього періоду навчання [1].

Одним із важливих питань фізичного виховання являється підбір відповідних засобів фізичної культури і спорту для адаптації людини до специфічних умов у майбутній професійній діяльності, необхідного рівня фізичного стану, високого рівня

окремих рухових навичок, у відповідності до фізичних та психічних якостей характеру обраного виду професійної діяльності [2].

Питаннями застосування засобів фізичної культури і спорту для підвищення ефективності професійного навчання та збільшення продуктивності праці займались Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т., Максимович В.А., Романенко В.А. [3].

В багатьох експериментальних дослідженнях зображена принципова можливість розвитку і вдосконалення професійно важливих фізичних, психологічних якостей і навичок засобами фізичної культури та спорту. Питаннями застосування засобів різних видів єдиноборств під час занять з фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення рівня емоційного стану та спеціальної працездатності займались: Арзютов Г.М., Бабич А.М., Грибан Г.П., Пронтенко К.В, Приставський Т.Г., Семенів Б.С., Шандригось В.І. Групою науковців з фізичного виховання було встановлено позитивний вплив засобів боротьби самбо на фізичну підготовленість студентів під час занять з фізичного виховання та сприяло покращенню рівня фізичного стану [1; 4].

Удосконалення змісту навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, найкоротший шлях до вирішення завдань з підготовки майбутніх фахівців для держави.

Метою нашого дослідження було встановити вплив засобів єдиноборств на психоемоційний стан студентів та їх фізичну та спеціальну працездатність.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; методика визначення психологічного статусу студентів; педагогічні методи дослідження; математична обробка результатів дослідження

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводились на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького. У дослідженні приймало участь 20 студентів біолого-технологічного факультету. З метою вивчення впливу засобів спортивних єдиноборств на загальну фізичну та професійну працездатність, психоемоційний стан студентів були сформовані дві групи студентів з орієнтовно однаковим рівнем фізичного стану та професійною працездатністю, в кожній групі по 10 осіб. Студенти першої контрольної групи займались два рази в тиждень за державною програмою. В тренувальних режимах другої групи домінували вправи з елементами засобів спортивної боротьби. До та після чотиримісячного педагогічного експерименту у студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники: професійної працездатності: увага, концентрація та переключення уваги,; емоційного стану: самопочуття, активність, настрої (тест САН). Застосування тренувальних режимів експериментальної групи сприяло приросту професійної працездатності на 9,5 %.

Висновки: за суб'єктивним оцінюванням тесту САН активність студентів експериментальної групи за період педагогічного експерименту виросла на 61,5 %; швидкісно-силові якості покращились на 15 %; силова витривалість – на 10,5 % порівняно з контрольною.

Список використаної літератури

1. Семенів Б.С., Голубева О.Т., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Сопіла Ю.М. Вплив засобів спортивної боротьби на формування професійних якостей студентів ветеринарних спеціальностей. Молодий вчений, 2019. Вип.4.1(68.1). С.84-88.

2. Семенів Б. С. Профілююча фізична підготовка студентів: навч. посібн. / Б.С. Семенів, І. Д. Якимішин, М. М. Стахів. // – Львів, 2016. – 138 с.

3. Семенів Б. С. Теоретико-методичні рекомендації з профільної фізичної підготовки студентів харчових технологій : навч. посібн. / Б.С. Семенів, А.М. Бабич, І.Д.Якимішин, О.Т.Голубева. // - Львів, 2018. - 72 с.

4. Griban G., Dzenzeliuk D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O., Semeniv B., Prystynskiy V., Prontenko K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 2021. Vol. 19(1). P. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

УДК 612.1+612.2+612.7:796

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО
СТАНУ ОРГАНІЗМУ ТА ЦИТОМОРФОЛОГІЧНІ ЗМІНИ
У БОРЦІВ ПІД ЧАС ВИСТУПУ НА ЧЕМПІОНАТІ
УКРАЇНИ З БОРТЬБИ НА ПОЯСАХ «АЛИШ»**

Наталя Годик, здобувачка вищої освіти 3-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, 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. Гжицького, м. Львів

Боротьба на поясах «Алиш» є офіційно визнаною в Україні неолімпійською дисципліною [3]. Питання функціонального стану організму борців боротьби на поясах «Алиш» є маловивченим. Дані літератури по дослідженню функціонального стану борців «Алиш» відсутні. Існують поодинокі дані досліджень про методи поліпшення

функціонального стану організму борців неолімпійських видів єдиноборств [1; 2].

Метою даної роботи було визначити фізіологічні особливості реагування на змагальні навантаження організму борців боротьби на поясах «Алиш» під час Чемпіонату України 25.06.2023 р. В роботі були поставлені наступні **завдання**: 1. встановити особливості передстартового стану борців боротьби на поясах «Алиш» під час Чемпіонату України за показниками серцевої діяльності: частоти серцевих скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ), функціонування дихальної системи (ДС) pO_2 ; 2. визначити зазначені показники після припинення змагальних навантажень; 3. встановити реакцію організму спортсменів на фізичні навантаження за цитоморфологічними показниками клітин букального епітелію.

В роботі застосовано **методи** тонометрії, пульсоксиметрії, зішкріб букального епітелію з подальшим морфологічним дослідженням мазків (стану епітеліальних клітин та їхніх ядер, лейкоцитів, лімфоцитів), методи математичної статистики.

Дослідження проводили під час Чемпіонату України з боротьби на поясах «Алиш» 25.06.2023 р., який проходив на базі спорткомплексу Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького. Було обстежено 13 спортсменів і 5 спортсменок 18-27 років, які брали участь у змаганнях.

У передстартовий період у більшості спортсменів переважає стан збудження симпатичної нервової системи, який виражається у підвищенні показників ЧСС, АТ. Функція дихання при цьому є стабільною: pO_2 як непрямий показник якості легеневої вентиляції досягає високих значень в усіх спортсменів: 96 ± 1 , $P \geq 0,95$. Після завершення виступу спостерігається зростання показників ЧСС, СТ, ДТ. Показники

pO_2 залишаються в межах норми. У великого числа спортсменів спостерігається збільшення показника pO_2 , що свідчить про розгортання резервних потужностей тканинного дихання, яке необхідне в умовах фізичних навантажень, що зростають під час виступу на Чемпіонаті України. Показник pO_2 в усіх обстежених спортсменів набував нормальних значень як до початку змагань, так і після закінчення поєдинків в усіх борців, що свідчить про нормальне насичення киснем артеріальної крові.

До початку змагань в усіх обстежених борців і борчинь стан клітин букального епітелію можна вважати нормальним. У мазках букального епітелію борчинь, отриманих після участі у змаганнях, ми спостерігали лише незначні зміни (наявність поодиноких двоядерних клітин, каріолізіс). У спортсменів-чоловіків спостерігаються явища каріорексису, каріолізісу, цитолізісу, що може свідчити про суттєву стресову реакцію організму на змагальні навантаження, наявність явищ зневоднення, розвитку втоми. В тих борців у зішкрібах букального епітелію є велика кількість кокової флори і лейкоцитів. Це може свідчити, окрім загального адаптаційного синдрому, про прогресування втоми та зневоднення в організмі.

Проведені дослідження дали змогу зробити наступні **висновки**:

1. У передстартовий період отримані нами показники функціонування ССС і ДС відповідають фізіологічному стану передстартової готовності організму спортсменів з переважанням симпатичних вегетативних впливів.

2. Функціональні показники спортсменів після припинення виступу на Чемпіонаті України з боротьби на поясах «Алиш» відрізняються залежно від кількості проведених ними поєдинків, щільності фізичного навантаження і функціональної готовності організму до змагальних навантажень.

3. Отримані нами зміни цитоморфологічних показників букального епітелію свідчать про значне напруження функціональних систем організму, ознаки зневоднення у борців, які провели від 3 до 5 поєдинків. В інших спортсменів присутні окремі ознаки неблагополуччя і напруження функціональних систем організму (цитолізис, каріолізис, каріорексис, наявність двоядерних клітин і лейкоцитів). У борчинь зміни у показниках незначні через невелике змагальне навантаження.

Список використаної літератури

1. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Калиніченко О.М., Якимишин І.Д., Гуртова Т.В. Динаміка показників функціонального стану організму та цитоморфологічні зміни у борців під час виступу на Чемпіонаті України з української боротьби на поясах. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт*. 2023. Вип. 11(171). С. 141-147.

2. Мусієнко О.В., Семенів Б.С., Іваницький Н.Б., Калиніченко О.М., Якимишин І. Д. Динаміка цитоморфологічних показників у армрестлерів впродовж тренувального процесу та змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 Фізична культура і спорт*. 2024. Вип. 4(177). С. 98-103.

3. https://scu.org.ua/type_sport/borotba-na-poyasax-alish/

УДК 796.015.6:629.73: 793.3

ІНТЕГРАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

Володимир Грінер, здобувач вищої освіти 1-го курсу магістратури, 017 «Фізична культура та спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, tancor1911@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. Гжицького, м. Львів, Україна

Актуальність. З кожним роком продовжує зростати популярність спортивних танців. На сьогоднішній день, спортивні танці та їх елементи активно застосовуються як у фізичному вихованні дошкільнят, школярів, так і в руховій активності всіх верств населення, без обмежень у віці.

В сучасній концепції системи підготовки спортсменів [1] велика увага приділяється її складовим, зокрема визначенню структури інтегральної підготовки та її змісту у конкретному виді спорту, яка у визначальній мірі обумовлює результативність змагальної діяльності. Оскільки специфічна змагальна діяльність спортсменів-танцюристів змушує виконувати різноманітні за біомеханічною структурою та координаційною складністю рухові дії, ефективність їх засвоєння та виконання значною мірою зумовлюються рівнем розвитку провідних фізичних якостей спортсменів – танцюристів різної кваліфікації. Одним з аспектів розв'язання цієї проблеми може бути виокремлення провідних факторів, які визначають інтегральну фізичну підготовленість танцюристів.

Мета дослідження – визначити зміст та структуру інтегральної фізичної підготовленості танцюристів різної кваліфікації.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Вивчити зміст спеціальної фізичної підготовленості (СФП) танцюристів різної кваліфікації у сучасному танцювальному спорті.

2. Визначити структуру інтегральної фізичної підготовленості танцюристів різної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, опитування, педагогічне спостереження.

Результати досліджень. Сучасний спортивний танець, як вид спорту, на сучасному етапі представляє собою складно - координаційний вид змагальної діяльності, який складається з двох базових програм, європейської та латино-американської. Аналіз фізичної підготовленості і взаємозв'язку рівня технічної і фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації свідчить, що технічність виконання танців обидвох програм залежить від рівня розвитку координаційних здібностей, рівня їх загальної працездатності і стану функцій зовнішнього дихання. Крім цього, визначено, що для танцюристів, які спеціалізуються в європейській програмі провідною фізичною якістю є також силова витривалість. Для тих, хто спеціалізується в латиноамериканській програмі – швидкісно-силові якості і гнучкість [3].

Згідно з думкою дослідників, для успішного оволодіння європейської програми, необхідно мати високий рівень розвитку координації (98%), витривалості (94%), швидкісних здібностей (58%), гнучкості (57%), силових здібностей (35%). У латиноамериканській програмі перше місце займає координація

(98%), друге – витривалість (92%), третє – швидкісні здібності (84%), четверте – гнучкість (80%), п'яте – силові здібності (59%) [2; 3; 4].

За результатами проведеного фахівцями спостереження встановлено, що фізична підготовленість юних спортсменів-танцюристів змінюється нерівномірно. Так, на етапі попередньої базової підготовки результат швидкості у досліджуваних спортсменів 10-12 років зріс на 31,9%. Щорічний приріст показників швидкісної підготовленості спортсменів становить 0,5%. Значно зростає показник у бігу на 30 м з ходу з 11 до 12 років (на 10,2%). Вікова динаміка швидкісно-силової підготовленості спортсменів вивчалася за результатами стрибкових вправ. Аналіз силової підготовленості показав, що з 10 до 11 років силові здібності зростають у середньому на 11-17%. У спортсменів відзначено значний приріст показників швидкісної підготовленості – на 8,9%, швидкісно-силової підготовленості – на 7,2%, силових здібностей – на 23,1%, [3; 4;].

Висновки: 1. Виявлено, що зміст СФП танцюристів різної кваліфікації обумовлює розвиток координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та сили. 2. Встановлено, що результативність змагальної діяльності в обох базових програмах, у визначній мірі забезпечують координаційні здібності, спеціальна витривалість та швидкісно – силові якості, які можна вважати інтегральними.

Список використаної літератури

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020.704с.
2. Бермудес Д. Оцінка розвитку фізичних якостей юних танцюристів:Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального

навчання : мат.ІІ Міжн. Наук.-практ. конф. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. с. 55-56

3. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: автореф. дис канд. наук з фіз. виховання і спорту : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, Київ, 2015. 20 с.

4. Тракалюк Т.О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, Київ. 2020. 20с.

УДК 785+792.8+796

НОВІТНИЙ ВИД СПОРТУ – ЧЕРЛІДЕНГ. ПЕРСПЕКТИВИ ЙОГО РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

Тетяна Гудиш, здобувачка вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, gydush8@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. Гжицького, м. Львів, Україна

Черліденг – це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі характерні риси художньої та спортивної гімнастики, акробатики та різних танцювальних напрямів. Черліденг – один з видів спорту, що має всі шанси найближчим часом увійти до олімпійської сім'ї. Очевидно, це станеться на Олімпійських іграх 2028 у США. І це символічно, бо саме в цій заокеанській країні 1884 року написали нову сторінку в історії світового черліденгового руху [1; 2].

Метою нашої роботи є провести огляд наявних джерел в літературі і матеріалів мережі Інтернет по виду спорту Черліденг.

В роботі були поставлені наступні завдання:

1. Розглянути Черліденг, як вид спорту, встановити його класифікацію і види програм.
2. Встановити особливості змагань та їх оцінювання.
3. Розглянути перспективи розвитку черліденгу в Україні.

Джаз – це складно-координаційний, пластичний танець з поєднанням хореографічних зв'язок, акробатики та відповідних стрибків, поворотів. Він відрізняється від інших видів характерним костюмом та музикою.

Данс – обов'язкова номінація, яка охарактеризовує черліденг. В даній програмі використовують помпони, якими в танці показують відповідні позиції рук, які мають певні назви. У постановках танцю може використовуватися музика різних стилів, що гармонійно переходять один в інший. Учасники мають мати однакові відповідальні костюми.

Хіп-хоп – це хореографія у Street стилях: Hip-hop, locking, vogue та ін., а також акробатикою та видовишністю. Костюм також повинен описувати даний стиль зручністю та цікавістю.

Чер – цей вид програми характеризується: складною акробатикою, пірамідами, крутими і складними підтримками та стрибками [2].

Крім того, існують різні види програм: індивідуальний черлідер, соло, дует, квартет, команда - міні (8-12 чол.), команда (13-24 чол.). А також всі спортсмени поділені на вікові категорії і діти від 3-5 років, від 5-8 років, від 8-12 років, юніори (12-14 років) та дорослі (14+ років). Черліденг - окремий самостійний вид спорту. З нього проходять чемпіонати та Кубки України, Чемпіонати Світу та Європи, етапи ліги Європи.

На змаганнях судді оцінюють складність програми, техніку і артистизм, якість виконання різноманітних елементів та їх складність, логічне переміщення по майданчику, зовнішній вигляд спортсменок, музикальність та чіткість. За використання заборонених технічних елементів, недотримання правил страховки, перевищення часу виступу чи інших порушень командні нараховуються штрафні бали – можлива дискваліфікація. Переможці визначаються за загальною кількістю набраних балів [1].

Міжнародний черліденговий союз (ECU) – це офіційна організація, яка проводить щорічно міжнародні чемпіонати з черліденгу. Міжнародний черліденговий союз засновано 26 квітня 2004 року. Він налічує 116 країн членів союзу. ICU визнаний Міжнародним Олімпійським Комітетом 6 грудня 2016 року [3; 4].

Досягнення нашої Всеукраїнської федерації черліденгу на світових змаганнях та Європейських аренах дивують та надихають. На чемпіонатах світу з 2009 по 2020 роки збірна України завоювала 9 медалей в різних дисциплінах (5 золотих, 2 срібні та 2 бронзові). На чемпіонах Європи у період з 2011 по 2010 роки збірна України здобула в різних дисциплінах 44 медалі (15 золотих, 19 срібних, 10 бронзових). У федерації підготовлено 2 заслужених тренера України, 2 заслужених майстрів спорту України, 27 майстрів спорту України міжнародного класу та понад 150 майстрів спорту України. В 2014 році Міжнародний черліденговий союз (ICU) визнав головного тренера Національної збірної України – Ганну Андрієнко кращим тренером світу. 20 квітня 2023 року Львів'янка Анастасія Малошенко разом з Єлизаветою Тимофєєвою з Кам'янського здобули срібні медалі чемпіонату світу з черліденгу, що проводився в США [4].

Висновки: 1. Черліденг – новий вид спорту з перспективою входження в Олімпійську програму; 2. Змагання з черліденгу мають чітко визнані правила програми, регламент і суддівство; 3. В Україні Черліденг має великі перспективи розвитку, враховуючи вже наявні досягнення представників даного виду спорту.

Список використаної літератури

1. Черлідинг: правила змагань / А.А. Боляк, Ю.Ю. Крикун, Е.І. Ауштикальніс, Н.Л. Боляк. К: Всеукр. Федерація черлідингу, 2005. 76 с.
2. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черліденгу у світі та Україні // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. №2. С. 196-199.
3. <https://www.cheerleading.com.ua/history.html>
4. <https://scu.org.ua/pravyla-zmagan-z-cherlidengu/>

УДК 796.015.6:629.73:793.3

МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНАКІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ

Михайло Гурський, здобувач вищої освіти 1-го курсу магістратури, 017 «Фізична культура та спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, mishagurskiy6@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. Гжицького, м. Львів, Україна

Актуальність: Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена,

яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань [2].

Мотивація спортивної діяльності у борців вільного стилю серед юнаків під час багаторічної підготовки у навчальних закладах є предметом наукового дослідження. В аспекті наукових досліджень важливо враховувати різні фактори, які можуть впливати на мотивацію спортсменів. Серед них:

- Теорії мотивації: доцільно використовувати теоретичні моделі, такі як теорія самовизначення або теорія цільового досягнення, для розуміння та аналізу мотиваційних факторів у борців.

- Соціальний вплив: важливо дослідити роль соціального середовища, такого як тренерський штаб, спортивні товариші та родинні впливи, у формуванні мотивації спортсменів.

- Психологічні аспекти: дослідження психологічних аспектів, таких як внутрішня мотивація, відчуття компетентності та автономії, допоможе зрозуміти, які внутрішні фактори сприяють мотивації у борців.

Враховуючи ці аспекти з наукової точки зору, можна глибше розібратися у механізмах мотивації у борців вільного стилю та розробити ефективні стратегії для підвищення їхньої мотивації та досягнення високих результатів.

Успішні борці повинні мати високі рівні фізичної та психологічної готовності, оскільки боротьба вважається дуже вимогливим видом спорту. Дійсно, боротьба складається з двох раундів тривалістю три хвилини з перервою лише на 30 с між раундами. Під час поєдинку борці постійно виконують атаки та оборонні маневри високої інтенсивності у субмаксимальних і максимальних фізіологічних зонах [3]. Таким чином, борці повинні мати високорозвинені анаеробні можливості та здатність витримувати високі енергетичні вимоги протягом

всього поєдинку. Багато досліджень, що досліджували фактори успіху борців, визначили, що анаеробна потужність, витривалість сили, сила верхньої та нижньої частин тіла та технічні навички, такі як кидок через стегно та суплекс, відрізняють успішних борців від менш успішних. **Мета дослідження:** розглянув інноваційні методи вдосконалення фізичних якостей борців вільного стилю, включаючи інтеграцію доповненої реальності та 3D-тренажерів у навчальних закладах, аналіз комп'ютерних навчальних систем та рекомендації для розвитку та вдосконалення фізичних тренувань.

Методи дослідження: Аналіз літературних джерел, опитування, педагогічне дослідження.

Результати дослідження: Тренування вільної боротьби в спорті має вплив на суспільство і взаємодіє з його цінностями різними способами.

Формування характеру та дисципліни: тренування вільної боротьби вимагає від спортсменів великої витримки, самоконтролю та дисципліни. Ці якості можуть переноситися в інші сфери життя, сприяючи вихованню відповідальних та витривалих громадян.

Розвиток фізичного та психічного здоров'я: вільна боротьба сприяє зміцненню тіла та підвищенню фізичної витривалості. Це може призвести до поліпшення загального здоров'я суспільства та зменшення проблем, пов'язаних із сидячим способом життя.

Виховання соціальних цінностей: тренування в спорті сприяє формуванню соціальних навичок, які можуть бути корисними у взаємодії з іншими людьми. Спорт вчить командній роботі, повазі до суперників і товаришів по команді, а також розвиває чесність та справедливість.

Висновки: У ході дослідження було вивчено і проаналізовано різноманітні аспекти фізичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Надано загальну підготовку та етапи спортивної підготовки, включаючи етап попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури

1. Захаріна Є.А. Позакласна та позашкільна оздоровчо-виховна робота як передумова зміцнення здоров'я школярів. Педагогіка, психологія та медико-біолог. пробл. фіз. виховання і спорту Вип. 9. Харків. 2011, С. 49-52.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія : навч. посібник для студентів ВНЗ / І.І. Земцова. – К. : Олімпійська література, 2008. – 208 с.
3. Качеров О.Б., Ареф'єв. К. Основи здоров'я і фізична культура: підруч. для 3 кл.: Просвіта, 2003. 160 с.

УДК 796.8(477)

ЗАРОДЖЕННЯ І РОЗВИТОК ЖІНОЧОЇ БОРОТЬБИ В УКРАЇНІ

Маркіян Мазур, здобувач вищої освіти 4-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, mazur.markiyan@gmail.com;
Анастасія Алпєєва, здобувачка вищої освіти 1-го курсу магістратури, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, alpeeva2001@ukr.net

Науковий керівник – **Андрій Пістун**, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, заслужений тренер України

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

Актуальність. У сучасному спорті вищих досягнень інтерес становлять масовість і розвиток жіночого спорту. У різних видах спорту темпи росту світових і національних рекордів у жінок вищі ніж у чоловіків. Жінки беруть участь у змаганнях у тих видах спорту, які в минулому вважалися суто чоловічими [1; 2].

Аналізуючи літературні джерела, ми знайшли лише малочисленні та фрагментальні дані щодо історії виникнення та розвитку цього популярного на теперішній час виду спорту. Проаналізувавши отримані дані, ми отримали достовірну інформацію про те, що жіноча боротьба почала поширюватися з країн Скандинавії та Франції. Першими офіційними міжнародними змаганнями з жіночої боротьби був чемпіонат світу 1987 року в місті Лоренског (Норвегія). За часів незалежності України, починаючи з 1993 року, наші спортсменки почали завойовувати перші медалі на чемпіонатах Європи. Так, від 1993 до 2003 року українські борчині завоювали 22 медалі різного гатунку. Перше золото на ЧЄ для України здобула Тетяна Комарницька 1999 р. (Гетціс) та підтвердила свій титул 2000 року (Будапешт), а 2002 року Тетяна Лазарева стала чемпіонкою (Сейнайюкі). Відсутність достатньої кількості науково-методичної літератури, що стосується жіночої боротьби, не дає можливості ознайомитися з цим видом спорту [3; 4].

Мета дослідження – охарактеризувати історію виникнення та розвитку жіночої спортивної боротьби в Україні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів; соціологічні методи (інтерв'ю); методи математичної статистики.

Результати досліджень. Грунтуючись переважно на інформації з проведеного інтерв'ю, ми з'ясували, що наприкінці 80-х років минулого століття в Україні починає культивуватися жіноча боротьба, група тренерів-викладачів з м. Дзержинська (тепер м. Торецьк Донецької обл.) працює на чолі з І.М. Нікіфоровим. При шахті –Торецька|| було створено клуб вільної боротьби «Вуглик», його вихованці з успіхом посідають призові місця на міжнародних турнірах. Першим заслуженим тренером України стає Ігор Миколайович Нікіфоров. Жіночу боротьбу починають розвивати: в Одеській області (м. Ізмаїл) Тончев Генадій Миколайович, у м. Веселе (Запорізька область) Алтай Карамович Абдулаєв робить перші набори до секції з жіночої боротьби, у м. Артемівськ (Донецька обл.) Безкоровайний Сергій Борисович, у м. Хмельницькому здійснює набори Басистий Сергій Григорович – який у майбутньому очолить збірну команду з жіночої боротьби, у Кривому Розі Лозний Олександр Васильович, на Волині у м. Ковелі працює Мілехін Анатолій Миколайович. У 1991 році проводять перший чемпіонат України з жіночої боротьби в м. Дзержинську нині м. Торецьк Донецької області, у змаганнях взяли участь 37 учасниць. Другий чемпіонат приймає м. Хмельницький 1992 року. У 1999 році до них долучилася Львівщина, яка за короткий час здобуває лідерські позиції на теренах України. В області було підготовлено чимало переможців та призерів чемпіонатів світу та Європи. Жіноча боротьба проходить тривалий шлях, зазнаючи істотних змін у правилах та вагових категоріях, до моменту включення її в програму ігор Олімпіад. Жіночу боротьбу включено в програму XVIII Олімпійських ігор (2004 р., Афіни), але комплекти нагород розігруються лише в чотирьох вагових категоріях : до 48; 55; 63; 72 кг. Після Олімпійських ігор у Лондоні вирішено збільшити кількість

олімпійських комплектів до шести, а саме 48, 53, 58, 63,69, 75. Найвищим результатом за всю історію спортивної жіночої боротьби України і на теперішній час лишається олімпійська золота медаль, яку 2004 року в Афінах виборола наша Ірина Мельник-Мерлені, ставши першою в історії олімпійською чемпіонкою, оскільки саме на цих Олімпійських іграх відбувся дебют цього виду спорту.

Висновок. Отримані результати свідчать про те, що спортсменки з України, мають високі показники виступів на офіційних міжнародних змаганнях. Наша команда неодноразово була серед трійки лідерів на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. На сьогодні жіночу боротьбу розвиває практично кожна область України, з яких одна з найсильніших – Львівщина.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, пероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с.

2. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. – Київ: АСБУ, 2019. – 145 с.

3. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.

УДК 612:796

МЕТОДИ І ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ

НА СТАНІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Назар Микитин, здобувач вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, fc.korona@gmail.com

Науковий керівник – **Тарас Мазур**, асистент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

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

В тренувальному процесі юних футболістів процеси відновлення займають дуже важливе значення. Організм здатний самостійно відновлювати витрачені в ході тренування енергетичні та функціональні ресурси [1].

Метою нашої роботи, було проаналізувати різноманітні методи відновлення юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати педагогічні засоби відновлення.
2. Проаналізувати холодові та теплові методи впливу з метою відновлення працездатності юних футболістів. Встановити доцільність мікроциклів у тренувальному процесі.

Педагогічні чинники які раціонально організують м'язову діяльність відповідно до можливостей організму, є в футболі основними.

До педагогічних засобів відновлення відносять використання різних форм активного відпочинку, проведення занять на місцевості, на природі, різні види переключення з одного виду роботи на інший.

Холодові аплікації затримують розвиток гострих запальних процесів. При короткочасному впливі вони підсилюють, а при тривалому – знижують збудливість периферичної і центральної нервової системи, підсилюють обмінні процеси в організмі. Реакція на холодові подразники проявляється не тільки

локально, а поширюється на весь організм. Регулярне застосування холодних процедур зростаючої інтенсивності здійснює вплив на системи терморегуляції футболістів, гартує організм.

Холодові впливи застосовують при травмах, охолоджуючи болюче місце водою, снігом, льодом або хлоретиллом, попереджаючи цим розвиток гематом. Аплікації з льоду застосовують на область живота для попередження втоми. Виражений лікувальний ефект надає послідовне застосування холодних і гарячих ванн при травмах і болях в м'язах і зв'язках кінцівок, особливо ахіллового сухожилля. Вранці, зазвичай 5-10 хвилин, приймають холодні ванночки на болюче місце, а ввечері, протягом 15-20 хвилин – гарячі.

Під впливом теплових процедур підвищується температура крові і тіла, посилюється кровотік, збільшується глибина дихання і посилюється потоутворення. Тепло діє болезнижуюче та антиспазматично, викликаючи розслаблення м'язів і змінюючи чутливість організму. Теплові процедури застосовують у вигляді електро-світло-процедур, водних процедур, лазні та ін.

Парна лазня є найпоширенішим і традиційним засобом відновлення працездатності і оздоровлення організму. В останні роки широко використовується і сухоповітряна лазня-сауна. Основна відмінність між ними полягає в температурному режимі і вологості. У парній лазні температура становить 40-60 ° С при відносній вологості більше 80%, а в сухоповітряній лазні – температура досягає 90-120 ° С при вологості менше 15%. У спортивній практиці сауна використовується найбільш часто. Вона рекомендується для прискорення відновлювальних процесів, релаксації м'язів, зняття почуття напруженості і втоми. Після сауни поліпшується настрій, з'являється бадьорість і

спокій, знижується стомлюваність.

Зазвичай сауну використовують після тренувальних занять, хоча деякі автори рекомендують короточасне перебування в сауні перед тренуванням для розігрівання м'язів і зв'язок. Якщо на наступний після лазні день планується тренувальне заняття, то кількість заходів в парну не рекомендується більше 2-3 разів. Якщо ж планується відпочинок, то кількість заходів в парну збільшують до 5-6 разів. Для посилення впливу лазні розжарені камені поливають гарячою водою. При цьому відбувається бурхливе утворення пару. Межа фізіологічної переносимості в цьому випадку досягається при тиску пара 47,1 мм. рт. ст. і відносній вологості 16,3% (при температурі 75 ° С). Перевищення цих параметрів призводить до того, що пара починає конденсуватися на поверхні тіла і викликає відчуття печіння і дискомфорту [1, 2].

Раціональним вважається такий режим, коли перший візит триває приблизно 5 хвилин, другий захід найтриваліший – до 8-10 хвилин, а всі наступні заходи скорочуються на 1-2 хвилини. Тривалість відпочинку між заходами в парну визначається індивідуально до появи почуття готовності до продовження процедури. Відразу ж після виходу з парильні доцільно прийняти охолоджуючі гідропроцедури: холодний або контрастний душ, холодну купіль, тощо.

Висновки. Відновлювальні процедури займають важливе значення в тренувальному процесі юних футболістів. Застосовуються педагогічний, холодові, теплові процедури, які довели свою ефективність.

Список використаної літератури

1. Волков В. Фізична підготовка та контроль за станом тренуваності студентів під час занять з футболу: навч.-метод. посіб. / В. Волков, Д. Капустинський. К.: Нора-Прінт. 2004.

130 с.

2. Осадець М.М. Основи тренувального процесу у футболі: навч. посіб. / М.М. Осадець. Чернівці: Рута. 2005. 186 с.

УДК 37.037:796.012:796.422.12

ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ШВИДКОСТІ БІГУ СПРИНТЕРІВ НА СТОМЕТРОВІЙ ДИСТАНЦІЇ

Марія Михалюк, здобувачка вищої освіти 2-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, mariiamikhaluk@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, Україна

Актуальність. У статті розглянуто напрями дослідження підготовки бігунів на короткі дистанції. Подано результати швидкісних тестів бігунів 2-3 розрядів. Визначено швидкістьбігу окремих відрізків стометрової дистанції. Встановлено відсоткове співвідношення ступеня реалізації швидкості на різних відрізках бігунів на 100 м. Здійснено порівняльний аналіз ефективності реалізації швидкості бігу у спринтерів 1-го розряду та КМС. Результати пробігання другої половини дистанції спринтерів 2-3 розрядів свідчать про недостатній рівень технічної майстерності та швидкісної витривалості. Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування бігунів-спринтерів за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування. У той самий час стає очевидним те, що збільшення обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень в процесі підготовки бігунів на короткі дистанції не завжди приводять до підвищення

спортивного результату. Тренувальні засоби повинні сприяти не тільки розвитку необхідних рухових якостей, а й умінню використовувати їх у руховій структурі спеціалізованої вправи. Відтак, подальше покращення спортивних результатів не можливе без наукового підходу в організації тренувального процесу [1; 2].

У результаті вивчення спеціальної літератури встановлено основні фізичні якості, які в більшій мірі впливають на спеціальну фізичну підготовку бігунів на короткі дистанції. А саме вибухова сила – є вирішальним фактором при виконанні старту у бігунів; швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати у бігу на короткі дистанції; комплексні прояви швидкості, що забезпечують здатність до досягнення високого рівня швидкості, вміння за короткий час набирати у стартовому розгоні швидкість і утримувати її упродовж всієї дистанції [3; 4].

Мета дослідження: визначити динаміку реалізації швидкості бігу спринтерів на різних відрізках змагальної дистанції та шляхи її підвищення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольні випробування, математична обробка отриманих результатів.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь 10 спринтерів 2–3 розрядів. Для визначення максимальної швидкості бігу спринтерів застосовували рекомендований науковцями відрізок 20 м сходу. У ході експерименту за допомогою електронного секундоміра визначався час пробігання окремих відрізків (від 0-30 м, 30-60 м, 60-80 м, 80-100 м), 100-метрової дистанції. Математичним шляхом розраховано швидкість пробігання окремих відрізків та відсоткове співвідношення. Під час пробігання 20-ти метрового

відрізку з ходу, спортсмени показали свою максимальну швидкість. Аналізуючи біг на дистанції 100 м ми виокремили відрізки дистанції, які характеризують частини техніки бігу. А саме старт, стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування. Ці відрізки безпосередньо визначають динаміку швидкості кожного спортсмена на дистанції.

Висновки. Проведений аналіз дає підстави визначити, що важливими якостями у структурі спеціальної фізичної підготовки є швидкісна і вибухова сила, швидкісно-силові якості та швидкісна витривалість. Для вдосконалення методики тренування слід визначити раціональний склад тренувальних засобів різної переважної спрямованості для підтримання й максимальної реалізації спеціальної підготовленості кваліфікованих бігунів на короткі дистанції. За абсолютними результатами найвищу швидкість бігуни розвивають на відрізку від 30 до 60 м, яка становить 9,97 м/с. Спад швидкості припадає на 80 – 100 м відрізок дистанції, що зумовлено біохімічними процесами в організмі спортсменів. У спринтерів високої кваліфікації (КМС і МС) зниження швидкості відбувається плавно і не суттєво, у порівнянні з спринтерами 2-3 розрядів, де чітко видно різкий спад на відрізку від 60-80 м, і ще більший спад від 80-100 м.

Список використаної літератури

1. Рибалко П.Ф. Функціональна адаптація студентів легкоатлетів до навчально -тренувальної діяльності / Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.; Чернігів : ЧНПУ, 2018. С. 222-225.
2. Самохвалова І.Ю. Мелюшкіна В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально-методичний посібник для

студентів вищих навчальних закладів. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102с.

3. Гудим М.П., Гудим С.В., Рибалко П.Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: Навчально-методичний посібник. Суми, 2020.150с.

4. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. К.: Логос, 2019. 192 с.

УДК: 37. 037: 796. 819

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олег Мосур, здобувач вищої освіти 4-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, майстер спорту України міжнародного класу, fvger.mosur.om.2020.017.mb@gmail.com

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

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

Актуальність. Для забезпечення фізичної та психофізіологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності, фізичне виховання в системі вищої освіти повинно спиратися на нові форми та методики викладання для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок. Пошук шляхів підвищення рівня

ефективності занять фізичною культурою і спортом зі студентською молоддю у закладах вищої освіти є актуальним питанням як для вітчизняних, так і для зарубіжних науковців [1; 2].

Акцентуючи увагу до проблеми фізичної підготовки студентської молоді, відзначаємо, що цей напрямок в системі фізичного виховання вимагає подальшого вивчення та вдосконалення. Одним із напрямків фізичного виховання в закладах вищої освіти України є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, формування в неї потреби у фізичному вдосконаленні та здоровому способі життя. Разом з тим відзначаємо, що для цілеспрямованого формування у студентів потреби, пов'язаної з достатнім розвитком фізичних якостей, фізкультурної освіти, яка б дозволила студенту використовувати засоби фізичної культури і спорту в майбутній професійній діяльності, маємо надавати більш належної уваги процесу занять з фізичного виховання [3].

Метою нашого дослідження було визначення ефективності застосування засобів української боротьби на поясах щодо розвитку фізичних якостей (сила, спритність, швидкість), фізкультурної освіти студентів під час занять з фізичного виховання.

Завдання дослідження: дослідити рівень теоретичних знань, пов'язаних з методикою розвитку фізичних якостей студентів (сили, швидкості, спритності, реакції, силової витривалості); визначити доступні засоби української боротьби на поясах під час занять з фізичного виховання, які сприятимуть у студентів покращенню роботи психофізіологічних показників та фізкультурної освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічні методи дослідження;

фізіологічні методи дослідження; математична обробка результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького. У дослідженні приймало участь 22 студенти, експеримент тривав протягом першого семестру 2023-2024 навчального року. Для дослідження було створено дві групи: експериментальна та контрольна. Експериментальна група (ЕГ – 11) двічі на тиждень проходила навчально-тренувальні та освітні заняття за експериментальною методикою. При цьому застосувалися доступні елементи засобів української боротьби на поясах, котрі відповідали рівню фізичної підготовленості студентів та фізіологічним режимам фізичних навантажень для даного віку [4].

Контрольна група (КГ – 11) проходила навчання за традиційною методикою навчання у відповідності затвердженого навчального плану та робочої навчальної програми з фізичного виховання. Результати дослідження виявили наступні зміни, які спостерігалися в освітньо-виховному процесі під час експериментального дослідження: студенти експериментальної групи дали відповіді на більшість питань фізкультурної освіти, методики розвитку фізичних якостей у порівнянні з контрольною групою; відбулися суттєві зміни у студентів експериментальної групи у показниках, які характеризують рівень фізичної підготовленості та рівень фізичного стану.

Висновок: застосування засобів української боротьби на поясах в процесі занять з фізичного виховання сприяло розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, реакція, силова витривалість) на 21,2 % порівняно з контрольною групою;

робота фізіологічних показників організму покращилась на 19,4 %; отримані більш ґрунтовні знання в розділі фізкультурної освіти в процесі занять з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: Дис. канд. пед. наук: 13.00.07 (Теорія та методика виховання). Р.А. Самоха. – К., 2007. – 228 с.

2. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптєв К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.

3. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.

4. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58 с.

УДК 37.011.32:796.015

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ПОЧАТКІВЦІВ З ГИРЬОВОГО СПОРТУ

Богдан Панчук, здобувач вищої освіти 1-го курсу магістратури, 017 «Фізична культура та спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, panchuk.7513@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. Гжицького, м. Львів, Україна

Актуальність: Цілеспрямовані заняття гирьовим спортом сприяють розвитку таких важливих фізичних якостей, як сила, силова витривалість; морально-вольових – наполегливість у досягненні поставленої мети рішучість і впевненість у власних силах, необхідних в навчанні та праці [1, 2, 3]. Крім того, регулярні заняття гирьовим спортом формують красиву поставу та гармонійну тілобудову. Все це в цілому і визначає те чільне місце і значення, яке надається заняттям гирьовим спортом, особливо з молоддю, що навчається [3, 4]. Разом з тим, у доступній літературі, питання роботи з початківцями висвітлені фрагментарно і вимагають додаткових досліджень [1, 3].

Мета дослідження – оптимізація навчально-тренувальних занять початківців з гирьового спорту.

Завдання: 1. Вивчити стан навчально-тренувального процесу гирьовиків на початковому етапі підготовки; 2. Розробити тренувальну програму гирьовиків початківців у тижневому мікроциклі.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, опитування, педагогічне спостереження.

Результати досліджень: на підставі опитування та бесід з 16 тренерами – фахівцями з гирьового спорту визначені основні завдання, що ставляться перед спортсменами на початковому етапі підготовки, а саме: зміцнення здоров'я; ознайомлення з правилами техніки безпеки та елементарними засобами самоконтролю; навчання техніці змагальних вправ гирьового двоборства, техніці допоміжних та спеціально-допоміжних вправ; виховати в учнів сміливість, рішучість, наполегливість, працелюбність, звичку до самостійних занять.

Методичні вказівки. Використовуючи метод педспостережень, були визначені узагальнюючі методичні вказівки до занять з початківцями.

При вдосконаленні техніки вправ рекомендується розділити учнів на підгрупи по 2-4 чол. і поставивши завдання, слідкувати за правильністю виконання вправ спортсменам, своєчасно виправляючи допущені помилки. Слід включати в тренувальний план виконання вправ з гирями різної ваги, поступово збільшуючи вагу гирь. Звичайно застосовують такі гирі: 8, 12, 16 кг (дівчата 8, 12 кг). У вправах зі штангою та на тренажерах вага повинна бути доступною, оптимальною. Важливо на кожному занятті урізноманітнювати вправи, щоб вони діяли на різні групи м'язів. Треба брати до уваги як попередні, так і наступні тренування, недоліки в розвитку фізичних якостей, відставання в техніці виконання класичних вправ початківців, індивідуальну реакцію організму на попередні навантаження. Тренувальні заняття повинні бути різними і за об'ємом та інтенсивністю навантаження, і за складом вправ, які виконуються, за їх кількістю, темпом виконання, інтервалом відпочинку між підходами.

На підставі аналізу тренувальних планів, та щоденників нами був розроблений оптимальний план на мікроцикл тренування гирьовиків – початківців.

Понеділок: 1) розминка – 15 хв.; 2) навчання техніці поштовху та ривка з гирями 8, 12 кг, 3) стійка з двома гирями по 8 кг у вихідному, положенні перед виштовхуванням – 1 хв, 1,5 хв.; 4) підйом рук вгору через сторони з гантелями по 5 кг – 3 x 10 разів; 5) підйом плечей з опущеними вниз гирями по 16 кг – 3 x 5 разів; 6) присідання з гирями 8 кг на грудях – 3 x 8 разів; 7) нахили вперед зі штангою 17-20 кг на спині – 3 x 8 разів; 8) у висі на перекладині, піднімання ніг до перекладини – 3 x 5-10

разів; 9) жим штанги 20-25 кг від грудей, лежачи – 3х10 разів; 10) жим гирі 8 кг від грудей, стоячи – 3х6 разів; 11) вправи з кистьовим еспандером – 3-5 хв.; 12) вправи на розтягування і розслаблення – 10 хв.

Середа: 1) розминка - 15 хв.; 2) поштовх гир – (8 кг) / 3 рази; (12 кг) / 10 разів; 3) вистрибування з повного присідання (руки за головою) – 4 х 10 разів; 4) махи з гирею 16 кг, тримаючи гирю двома руками – 1 х 15 разів; 5) напівприсідання з гирею 16 кг на спині – 3 х 10 разів; 6) жим штанги 15 кг з грудей, сидячи – 3 х 5 разів; 7) протягування гирі 8 кг перед грудьми – 3 х 12 разів; 8) вправи на черевний прес на гімнастичній лаві – 3 х 15 разів; 9) вис на перекладині – 3 х 1 хв.; 10) вправи на розтягування і розслаблення – 10 хв.

П'ятниця : 1) розминка – 0 хв. 2) Ривок гирі 1 х (8 кг) 10 разів, 10 х (12 кг) / 10 разів; 3) Вистрибування зі штангою на плечах 4 х (12 кг) / 7-8 разів; 4) вправи на розтягування і розслаблення – 10 хв.

Висновки: 1. Виявлено, що сучасний навчально-тренувальний процес гирьовиків-початківців має свої організаційно-методичні особливості як в навчанні техніки змагальних вправ, так і в методиці тренування; 2. Розроблений оригінальний тренувальний план гирьовиків-початківців на мікроцикл початкового етапу підготовки, що вміщує елементи навчання техніки змагальних вправ, та розвитку спеціальних фізичних якостей.

Список використаної літератури

1. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту. навч. посіб. Львів: «Тріада Плюс», 2007. 500 с.
2. Гирьовий спорт: навч. посіб. / Пічугін М.Ф. та ін. Житомир: ЖВНАУ, 2011. 880 с.
3. Неолімпійські силові види спорту: підручник/ Мартин

В.Д. та ін. Львів: ЛДУФК, 2017. 628 с.

4. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник. К.:
Олімпійська література, 1999. 31 с.

УДК 796.012.5

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГРАВЦІВ У СТУДЕНТСЬКОМУ ФУТЗАЛІ

Дмитро Пецик, здобувач вищої освіти 4-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, 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. Вітчизняні та зарубіжні науковці з вивчення питань фізичної культури та спорту прикладають великі зусилля у вирішенні проблем зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури і спорту, забезпеченні формування здорового способу життя, підвищенні рівня спеціальної працездатності. Це дало можливість організувати у багатьох закладах вищої освіти України цілеспрямовану роботу з фізичної підготовки у студентському футзалі. Саме тому, базуючись на даних наукових досліджень, для підвищення рівня фізичної підготовленості рекомендують застосовувати відповідні методики, які використовуються в навчальних програмах з видів спорту [1; 3].

Основним завданням у навчально-тренувального процесі в футзалі є досягнення і збереження гравцями такого рівня фізичного стану який дозволяє під час матчу досягнути поставлених цілей. Під час навчально-тренувального процесу у футзалі фізична підготовка повинна вирішувати два основні завдання: всебічно розвивати фізичні якості гравця, відповідно до вимог, що ставляться у футзалі – це рівень загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості. Рівень

фізичної підготовленості кожного футболіста повинен відповідати віковій категорії гравця та рівню спортивної майстерності колективу. Кажучи про зміст фізичної підготовки, потрібно виходити з комплексу фізичних вправ та тренувальних режимів обов'язкових в грі [2; 4].

Мета дослідження. В процесі навчально-тренувальних занять дослідити ефективність формування рівня розвитку фізичної підготовленості в групах спортивного удосконалення з футзалу студентської молоді.

Методи дослідження: 1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічні методи дослідження.

3. Медико - біологічні методи дослідження.

4. Математичні методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі ЛНУВМБ імені С.З. Гжицького. У дослідженні брали участь студенти всіх курсів та факультетів, які входять у групу спортивного вдосконалення з футзалу. Студентам експериментальної групи збільшено фізичну підготовку на 30 %. В підготовчій частині тренування було збільшено частину комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів спрямованих на розвиток спритності та швидкості на 40 % від загального часу підготовчої частини, 20% часу спрямовано комплекси загально-розвиваючих вправ та 30 % на спеціально-розвиваючі вправи для груп початкової підготовки з футзалу. В період педагогічного експерименту в студентів експериментальної та контрольної груп реєструвались показники, які відповідають за фізичну підготовку на етапі початкової підготовки. Рівень фізичної підготовленості визначався за показниками швидкісних характеристик (біг 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 швидкості на формування фізичної підготовки у футзалі на етапі початкової підготовки, фізична підготовленість – зросла 19,4 % відносно контрольної групи 4,1%, спритність та швидкість зросла 24,2 % експериментальної групи відносно контрольної групи 7,6 %.

2. Комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку спритності та швидкості сприяли покращенню роботи серцево-судинної та дихальної систем організму студентів 24,7% відносно контрольної групи.

Список використаної літератури

1. Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна. Фізична підготовка студентів групи ПСМ з футзалу. Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 88–96.

2. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри : навчальний посібник для вищих навчальних закладів: у 2 т. Харків : Точка. 2010. 270 с.

3. Лисенко А.А., Кірюшко Я.М., Скрипка І.М. Аналіз результатів змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 7 (111). С. 104–113.

4. Футзал : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко та ін. Київ : Асоціація футзалу України, 2015. 130 с.

УДК 796.011.3

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ярослав Писько, здобувач вищої освіти 1-го курсу магістратури, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, puskoslava@ukr.net

Науковий керівник – **Богдан Семенів**, кандидат педагогічних наук, доцент, ЗТУ, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

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

Актуальність. Вимоги до спортивної підготовки спортсменів у сучасному футболі ставляться досить високі, це зумовлено розвитком науково-технічного прогресу, який впроваджуються у навчально-тренувальний процес футболістів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Проблема дослідження фізичної та технічної підготовки футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування. Рівень спортивних досягнень у футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів та методів навчально-тренувального процесу [1; 2].

Технічне виконання рухової дії – це самий економний, естетичний і результативний рух. Техніка виконання будь-якої фізичної вправи – це самий раціональний спосіб досягнення найвищого спортивного результату. В технічній підготовці також розрізняють: загально-технічну підготовку – це засвоєння рухових умінь та навичок, що узагальнюють руховий арсенал,

який здатний розвивати координаційні здібності спортсмена; спеціально-технічну підготовку – це рухові дії спортсмена, з яких складається обраний вид спорту, оволодіння спеціальними уміннями та навичками, удосконалення їх з урахуванням морфо-функціональних особливостей кожного спортсмена [3].

Чим складніший за координацією вид спорту, тим більше часу потрібно затратити у навчально-тренувальному процесі на вивчення та вдосконалення технічної підготовки на етапі початкової спортивної підготовки [4].

Мета дослідження: підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості у футболістів на етапі початкової спортивної підготовки.

Виклад основного матеріалу результатів дослідження. Дослідження проводились на базі ДЮСШ ФК «Львів» з групою початкової спортивної підготовки 2016-2015 року народження. У дослідженні приймало участь 30 футболістів – по 15 чоловік контрольна група, та 15 чоловік експериментальна група. Експеримент тривав протягом шести місяців, під час експерименту у навчально-тренувальному процесі у футболістів експериментальної групи у підготовчій частині заняття було збільшено на 45 % кількість комплексів акробатичних вправ спрямованих на розвиток координаційних здібностей спортсменів та комплексів вправ з розвитку гнучкості, та зменшенням комплексу загально-розвиваючих вправ. Комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів для футболістів експериментальної групи відповідали ергофізіологічним режимам для даної вікової групи (ЧСС, АТ, ЧД). Футболісти контрольної групи займались за традиційною навчальною програмою для груп початкової спортивної підготовки з футболу. До початку та після закінчення експерименту у футболістів реєструвались показники технічної

підготовленості (кількість набивань м'яча, ведення м'яча з обведенням перешкод), показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості (човниковий біг 4x9 м., стрибок в довжину з місця, біг 100 м., гнучкість) фізіологічні показники (ЧСС). У футболістів експериментальної групи на початку та в кінці підготовчої частини заняття проводився контроль фізіологічних показників (ЧСС).

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна стверджувати, що збільшення частки акробатичних вправ та комплексів вправ з розвитку гнучкості у підготовчій частині навчально-тренувального заняття з футболу сприяло покращенню роботи показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів та їх функціонального стану. В результаті дослідження рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи зріс на 14,5% відносно контрольної групи.

Список використаної літератури

1. Лісенчук Г.А, Тищенко В.О, Ван Л. П., Шеховцова К. Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. Вип. 3. С.31–37. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.31-37

2. Лісенчук Г.А., Хмельницька І.В., Кокарева С.М., Багатирьов К.О., Тупеев Ю.В., Лелека В.М., Борецька Н.О. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 7 (138) С.77–82. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).16

3. Нестеренко Н.А, Порохнявий А. В. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М.П.

Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С.73–77. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17

4. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М. Вплив засобів акробатики на формування спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5(150). С.96 - 100.

УДК 37.018.5:796.015.52

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В'ячеслав Приставський, здобувач вищої освіти 1-го курсу магістратури, спеціальність 017 «Фізична культура та спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, slavik13@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. Гжицького, м. Львів, Україна

Актуальність. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації [1,2,3]. Проте, як зазначають провідні фахівці [1,2] нові соціальні, економічні та екологічні умови, що виникли за останній час в Україні, потребують вивчення ряду важливих питань педагогічного та методичного характеру, які забезпечували б підвищення працездатності та поліпшення здоров'я дітей. Швидкісно-силовою підготовка є важливим розділом у системі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Рівень розвитку її

складових – сили, швидкості, витривалості, на думку більшості дослідників [1,2,3,4], визначає і в значній мірі впливає на фізичне і психічне здоров'я школярів. Разом з тим, на думку провідних спеціалістів [2,3] це питання вивчене недостатньо, і його подальше дослідження є актуальним.

Мета – визначити рівень розвитку швидкісно- силових якостей у хлопчиків середнього шкільного віку.

Завдання роботи: 1.Визначити рівень розвитку швидкісно-силових якостей хлопців середнього шкільного віку; 2. Дослідити вікову динаміку змін швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років.

Методи та організація дослідження. 1. Аналіз літературних джерел. 2. Тестування. Були застосовані тестові вправи, які на підставі контент-аналізу літературних джерел визначені нами як найбільш поширені і доступні. Для оцінки результатів тестування використовувалися нормативи, які використовують у школі (за 12-ти бальною системою оцінки). У дослідженні взяло участь 108 хлопчиків 11-15 років.

Результати дослідження. Результати у бігу на 60 метрів у хлопчиків покращуються з кожним роком навчання, оцінки за них мають дещо іншу динаміку. Аналізуючи оцінки за результатами хлопчиків 11-15 років у бігу на 60 м, ми виявили, що їх вихідний рівень розвитку швидкості бігу (результат у 5 класі 11,33 сек.) оцінювався на 4 бали. У 6-му класі, результат 11,26 сек. оцінюється лише на 2 бали. У 7-му класі результати бігу 10,49 сек. оцінюються на 3 бали, у 8 класі (10,33 сек.) – на 5 балів і в 9-му класі (9,73 сек.) – на 5 балів. В середньому рівень розвитку швидкісно-силових якостей за результатами бігу на 60 метрів у школярів середнього шкільного віку дуже низький і оцінюється на 3,8 бала за 12-бальною системою оцінки.

Зі зростанням результатів стрибків у довжину з місяця, оцінки за виконання вправи погіршуються з 8-ми (у 5-му класі) до 5-ти балів (в 9-му класі). Так, вихідний рівень результатів у стрибку у довжину (148,92 см) оцінювався :у 5 класі на 8 балів, у 6 класі (158,41см) – на 8 балів, у 7 класі (165,75см) – на 4 бали, у 8 класі (185,55см) – на 8 балів, у 9 класі знизився – на 5 балів (181,41см).. Середній рівень результатів стрибків за 12-ти бальною шкалою оцінюється на 6,6 балів.

Найвищу оцінку за виконання човникового бігу (4 x 9 метрів) ми спостерігаємо у 5 класі. З віком при зростанні результатів бігу оцінка погіршується. В 5 класі результат хлопчиків середнього шкільного віку 11,41 сек. оцінювався на 4 бали. Середній рівень результатів бігу 4 x 9 метрів у школярів з 5-го по 9-й класи є досить низьким і оцінюється на 3 бали. Це вимагає впровадження спеціальних заходів для його підвищення.

У виконанні вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи хлопчики мали такі показники, які оцінюються: у 5 класі на 8 балів (21,01 разів), у 6 класі на 11 балів (28,29 разів), у 7 класі на 8 балів (24,18 рази), у 8 класі на 6 балів (20,05 разів), у 9 класі на 7 балів (24,33 разів).

Таким чином нами було встановлено, що рівень розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років є досить низьким і складає в середньому 5,35 балів (за 12-бальною системою оцінки). Тому нами була запропонована авторська методика розвитку швидкісно-силових якостей для подальших досліджень.

Висновки: 1. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у школярів 11-15 років є невисоким і за 12-бальною системою оцінки складає в середньому 5,35 балів. Найвищим виявився рівень розвитку швидкісної сили рук – результатів у згинанні-

розгинанні рук в упорі лежачи (8.00 балів). 2. Результати школярів з 5 по 9 клас у вправах швидкісно-силового характеру зростають, але нерівномірно.

Список використаної літератури

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. К.: Видавництво НПУ ім.. М.П. Драгоманова, 2010. 268 с.

2. Круцевич Т.Ю, Воробйов В.І, Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра. 2011. 224 с.

3. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ. «Інновація», 2007. 252с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. С. 171 – 188.

УДК 796.034-056.26 (075.8)

СТРІЛЬБА З ЛУКА ЯК МЕТОД РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВИХ

Анна-Марія Сайко, здобувачка вищої освіти 1-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, annamaria.sayko3942@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, Україна

Варварський напад росії на Україну спровокував виникнення такої соціальної проблеми як потреба реабілітації великої кількості поранених військових [1]. Стрільба з лука вже багато

років набуває популярності не лише як захоплюючий вид спорту, але і як ефективний метод реабілітації людей різних вікових груп та з різними фізичними обмеженнями. Стрільба з лука є одним із найбільш інклюзивних і доступних видів спорту, який надає можливості для людей з обмеженими можливостями відновлювати психічне та фізичне здоров'я, покращувати координацію та підвищувати рівень емоційного комфорту.

Метою дослідження є аналіз складових які надають перевагу використання стрільби з лука з метою реабілітації військових та перспективи застосування цього методу в подальшому.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та історичних джерел, аналіз програм адаптивного спорту України, аналіз джерел з Інтернету та журналів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Історія стрільби з лука неповносправних одночасно співпадає з історією Паралімпійських ігор яка починалась в 1940-х роках, коли нейрохірург Людвіг Гутман у лікарні Сток-Мандевілл почав використовувати стрільбу з лука як засіб реабілітації поранених ветеранів світової війни. Гутманн був єврейським лікарем, який утік із нацистської Німеччини у 1939 році в Англію та працював з пораненими колишніми військовослужбовцями. Він першим почав використовувати революційні на той час методи реабілітації поранених засобами занять спортом та показував хворим, що життя продовжується і можна насолоджуватися ним. Гутман звернув увагу на те, що для занять стрільбою з лука достатньо залучення сили лише верхньої частини тіла і це дозволяє його пацієнтам змагатися нарівні зі здоровими спортсменами. Один з керівників Міжнародної федерації спорту інвалідів-візочників та людей з ампутованими кінцівками Боб Патерсон, (IWAS), згадуючи заслуги Гутмана зауважив, що він був першим хто почав

зосереджувати увагу травмованих військових не на тому, що вони більше не можуть робити, а на тому, що вони можуть робити. Таким чином, через заняття спортом Гутман повертав пораненим бажання жити повноцінним життям з гордістю та самоповагою. Окрім стрільби з лука Гутман організовував ігри у поло на візках та баскетбол для чоловіків, яким раніше казали, що вони більше ніколи не встануть з ліжка. Таким чином він докорінно змінював їх життя! 28 липня 1948 року в Лондоні відкрилися Олімпійські ігри. Того ж дня Гутман у госпіталі, в якому він працював, організував перші щорічні Сток-Мандевільські ігри в яких приймали участь 14 чоловіків та дві жінки з ушкодженнями спинного мозку. Вони змагалися на інвалідних візках і найяскравішими були змагання зі стрільби з лука. В 1950 році в Англії було вже 60 неповносправних, які змагалися у стрільбі з лука, метанні списа та нетболі. Гутмана вважають засновником Паралімпійського руху, оскільки після того, як в 1952 році в іграх взяла участь голландська команда, Сток-Мандевільські ігри набули статусу міжнародної події та проклали шлях до організації Паралімпійських ігор [2].

Виникає питання: Чому з багатьох видів спорту стрільба з лука отримала переваги та зайняла таке поважне місце в методах реабілітації поранених? Існує певний перелік переваг які пояснюють це явище: стрільба з лука сприяє покращенню фізичних якостей, оскільки вимагає від спортсменів контролю над м'язами, розвитку м'язової сили, витривалості, координації, точності та стабільності рухових дій; сприяє соціалізації, оскільки тренування та змагання передбачають комунікації з колегами та покращують відносин з іншими людьми. Але до головної особливості та переваги можна віднести те, що стрільба з лука у великій мірі є психологічним видом спорту який передбачає введення в стан схожий з медитацією, з

концентрацією контролю уваги на виконанні елементів техніки та на диханні. Це сприяє відновленню психічної рівноваги та зниженню стресу. Багато спеціалістів вважають стрільбу з лука ідеальними ліками від депресії. Досягнення в стрільбі з лука збільшують віру у власні сили та допомагають відчувати радість від спортивних досягнень. Це пояснює причину того, чому ветерани різних воєн звертаються до стрільби з лука як до засобу подолання посттравматичного стресового синдрому. Стрільба з лука входить до програм міжнародного паралімпійського заходу «Invictus Games» який заснував Принц Гаррі у 2014 році і участь в якому приймають поранені ветерани. Слово "invictus" означає "незламний". Таким чином, «Ігри нескорених» надихають ветеранів бути незламними та не піддаватися тим моральним та фізичним травмам, які вони отримали під час служби. Українські ветерани лучники успішно дебютували на Іграх у 2017-му році та продовжують отримувати нагороди в подальших змаганнях.

Висновки

1. Стрільба з лука – це більше ніж спорт, це метод реабілітації, що допомагає відновлювати фізичне та психічне здоров'я, покращувати якість життя та знаходити нові шляхи до саморозвитку.

2. Звернути увагу на вдосконалення підготовки фахівців з вищою освітою, які залучаються для реабілітації поранених воїнів методами залучення до занять спортом.

Список використаної літератури

1. Артеменко А., Батаєва, К. Мілітарна ідентичність та соціальна адаптація ветеранів АТО/ООС : монографія. Харків : Видавництво ХГУ «НУА», 2022. 192 с.

2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів / Ю. А. Бріскін. К.: Олімп. літ., 2006. 262 с.

УДК 37.011.32:796.342

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ – ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Анастасія Струтинська, здобувачка вищої освіти 3-го курсу, спеціальність 211 «Ветеринарна медицина», факультет ветеринарної медицини, nanalol.ko4@gmail.com

Науковий керівник – **Тетяна Гуртова**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старша викладачка фізичного виховання, спорту і здоров'я

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

Актуальність. Настільний теніс – один з найпопулярніших видів спорту в усьому світі як за кількістю учасників, так і за кількістю країн, де він розвивається. Міжнародна федерація настільного тенісу налічує понад 200 країн та входить до трійки провідних світових федерацій за цим показником.

Настільний теніс також є одним із популярних видів спорту серед студентів і займає за результатами опитування третю позицію (4,2 %). Настільний теніс – це захоплююче, азартно, доступно і корисно.

Розвиток настільного тенісу у напрямі збільшення кількості студентів, які займаються, чи мають бажання займатися цим видом спорту, регулярність змагань серед молоді і студентів, які проводяться під егідою Федерації настільного тенісу України, призвели до збільшення вимог до фізичної підготовленості спортсменів.

Настільний теніс відноситься до групи видів спорту, що активізують серцево-судинну систему. Гравці зазнають великих навантажень під час тренувань і змагань. Тому одним із найважливіших критеріїв у настільному тенісі є фізична витривалість спортсмена. Високий рівень витривалості дозволяє

спортсменам успішно справлятися з великим обсягом тренувальної та змагальної роботи.

Досягнення високих результатів для тих, хто займається настільним тенісом, залежить від всебічного фізичного розвитку, який здійснюється протягом навчального циклу і спрямований на послідовне пристосування організму до інтенсивних навантажень та вдосконалення морально-вольових якостей спортсмена.

Мета дослідження. Визначення динаміки розвитку витривалості у студентів – гравців у настільний теніс.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Психологічні і психофізіологічні методи дослідження.
4. Тестування рівня загальної і спеціальної витривалості.
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показав, що питанням вдосконалення фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів було приділено достатньо уваги фахівцями, так само, як і вивченню витривалості, як однієї з важливих фізичних якостей. Але, в той же час, відмічається недостатній рівень уваги питанням покращення спеціальної витривалості у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття), зокрема настільний теніс [2, с. 36].

Існує два типи витривалості, які базуються на аеробній та анаеробній системах. Ці два типи витривалості пов'язані з різними моментами гри. Анаеробний асоціюється з багаторазовими потужними ударами та постійним швидким рухом по корту, для цього використовується комбінація між м'язовою силою та анаеробним розвитком. Аеробна система найбільш пов'язана з відновленням анаеробної системи та

допомагає гравцям залишатися зосередженими та активними під час тривалих змагань [3].

Високий рівень розвитку спеціальної витривалості допомагає запобігти швидкому настанню фази некомпенсованого стомлення, яке у настільному тенісу призводить до втрати швидкості і точності ударів, зниження уваги, порушення нормального дихання [4].

Стосовно такого виду спорту як настільний теніс, коли йдеться про витривалість, слід розрізнити витривалість до фізичної роботи, яка може бути тривалою і важкою, і швидкісну витривалість, яка проявляється у швидкості реакції і швидкості ударів. Не слід забувати також і про силову витривалість, яка вкрай необхідна при виконанні певних ударів, таких як топ-спин або смеш, та підтримувати високоінтенсивні повторювані рухи, де потрібна сила м'язів плечового поясу, рук, спини.

Силова витривалість проявляється також і у роботі ніг. А внаслідок того, що для гравців у настільний теніс важливим є не тільки сила м'язів, а й амплітуда їх роботи, то вкрай необхідно включати у тренувальні заняття вправи з розтяжки для збільшення робочого діапазону м'язів.

У гравців у настільний теніс особливо навантажуються гомілковостопні, колінні та тазостегнові суглоби. Постійні стрибки, швидка зміна напрямку і повороти особливо згубно впливають на хрящі суглобів. Тренування на витривалість не тільки покращує метаболізм суглобового хряща, але також може збільшити кількість хрящових клітин, що запобігає остеоартриту.

Вправи на витривалість пред'являють високі вимоги до роботи серцево-судинної та дихальної систем та сприяють підвищенню та покращенню обмінних процесів та координації діяльності різних фізіологічних систем організму. Тож цілком

логічним і закономірним буде включення до програми тренувальних занять вправ аеробного характеру і кардіо [5]. Кардіо – дуже хороший спосіб розвинути витривалість. Біг, плавання та їзда на велосипеді повинні бути включені до програм тренувань, щоби спортсмени могли грати довше без будь-якого виснаження.

Багаторічна практика роботи зі студентами показує, що більшість з них на I році навчання мають поверхневе уявлення про настільний теніс, а у своєму арсеналі основних умінь та навичок мають 2-3 прийоми. Враховуючи той факт, що мова йде про студентів – гравців у настільний теніс, а не про спорт вищих досягнень, слід вважати, що рівень фізичної підготовки багатьох з них знаходиться на недостатньо високому рівні, а отже тренування витривалості слід проводити у декілька етапів і починати з розвитку загальної фізичної витривалості, поступово переходячи до розвитку спеціальної витривалості.

Вважається, що виконувати будь-які спеціальні вправи для розвитку витривалості протягом досить тривалого часу недоцільно. А слід розвивати цю якість за допомогою вправ, максимально наближених до ігрової обстановки [2].

Як вже зазначалось вище, високий рівень витривалості пов'язаний з аеробними і анаеробними можливостями організму. Шляхом раціонального поєднання різноманітних спеціальних вправ можливо підвищити продуктивність серцево-судинної та дихальної систем з 5-6 л величини кисневого боргу до 20-25 л, максимальне споживання кисню з 40-45 мл/кг*хв до 80-90 мл/кг*хв, вміст креатинфосфату (креатинфосфат або фосфокреатин відіграє ключову роль у енергетичному забезпеченні механізму м'язового скорочення) та глікогену у м'язах (глікоген м'язів служить резервом енергії), активізації

інтенсивності гліколізу, підвищення активності ферментів, відповідальних за енергозабезпечення організму і ін.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив визначити і сформулювати поняття «розвиток витривалості» для гравців у настільний теніс; встановлені особливості розвитку фізичної підготовленості, зокрема витривалості, гравців у настільний теніс; завдяки розробленим практичним рекомендаціям по вдосконаленню основних засобів і методів підготовки студентів – гравців у настільний теніс досягнуто підвищення рівня їх витривалості.

Список використаної літератури

1. *Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу* / Розробники: А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв – Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. – 28 с.
2. Гринько, В. М., Куделко, В. Е., Глотов, Є. О. Розвиток спеціальної витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2017. С. 35–56. Доступно з: <https://journals.urau/hdafk-tmfv/article/view/108280>
3. Kondrič, M., Zagatto, A. M., & Sekulić, D. (2013). The physiological demands of table tennis: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 362-370.
4. Кучеренко Г. В., Подгорна В.В. До питання розвитку витривалості у студентів, які займаються настільним тенісом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2018. № 3К(97). С. 286–290
5. Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2015. № 12(67)15. С. 42–45.

УДК 37.011.32:796.332/.333:37.018.8

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Андрій Тушницький, здобувач вищої освіти 1-го курсу магістратури, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, tushnytskyi95@gmail.com

Науковий керівник – **Богдан Семенів**, кандидат педагогічних наук, доцент, ЗТУ, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я

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

Актуальність. Для досягнення високого рівня спортивної майстерності кожен етап багаторічної підготовки висуває високі вимоги, не тільки до організації навчально-тренувального процесу, але і до змістовної, науково обгрунтованої педагогічної діяльності тренера. Одним із важливих факторів успішної діяльності футбольних команд, являється рівень фізичної підготовленості футболістів на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Проблема підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів пов'язана з підбором ефективних засобів фізичної культури і спорту та методів їх використання, що забезпечить ефективність навчально-тренувального процесу на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки потребують постійного удосконалення, зокрема застосування інноваційних фітнес-технологій, що сприятиме ефективності навчально-тренувального процесу футболістів [1; 2].

Науковцями з фізичного виховання і спорту встановлено кореляційний взаємозв'язок між рівнем розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей та рівнем технічної підготовленості футболістів 11-14 років [3].

На етапі переходу на вищий етап багаторічної спортивної підготовки фізична підготовка футболістів має виражену спеціальну спрямованість, ніж на попередньому етапі. Завершення формування організму футболістів наближає підготовку юнаків цього віку до підготовки дорослих гравців. Заняття з фізичної підготовки в цьому віці повинні характеризуватись високою емоційною активністю [3; 4].

Аналіз науково-методичної літератури з окресленого питання показав існування різноманітних методик розвитку фізичних якостей футболістів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки за допомогою використання засобів аеробіки, степ-аеробіки, кроссфіту, атлетичної гімнастики та інших засобів фізичної культури і спорту. Отже виникає потреба у розробці комплексної методики підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження: визначити комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів для підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад результатів дослідження. З метою вивчення впливу комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів на організм футболістів та рівень фізичної підготовленості були сформовані дві групи футболістів футбольного клубу «Дубляни» орієнтовно з однаковим рівнем фізичного стану, в кожній групі по 10 осіб – перша група експериментальна (ЕГ-10) спортсмени, якої два рази в тиждень займались за програмою з розвитку швидкісно-

силових якостей використовуючи засоби атлетичної гімнастики методом колового тренування та два рази відповідно до навчальної програми з футболу, спортсмени другої групи – контрольної (КГ -10) займались відповідно до навчальної програми з футболу для груп попередньої базової підготовки . До та після експерименту у спортсменів двох груп реєструвались показники рівня фізичного стану, ІГСТ в трьоххвилинній модифікації, силовій витривалості (присідання на одній нозі, розгинання тулуба), швидкісно-силових характеристик (біг на 4х30 і 100 м), результат стрибка в до довжину з місця, анаеробної витривалості (біг на 500 м). Під час дослідження у спортсменів експериментальної групи для удосконалення техніки пересувань та техніко-тактичних дій гри були використані комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів для розвитку фізичних якостей: розвитку швидкості; розвитку динамічної сили гравців; вправи для розвитку вибухової сили; вправи на розвиток максимальної сили; силові вправи за допомогою медичного боду; комплекс силових вправ з партнером; комплекси фізичних вправ для розвитку стрибучості.

Висновок. Комплекси фізичних вправ та тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силових якостей із застосуванням засобів атлетичної гімнастики коловим методом підвищили рівень фізичної підготовленості футболістів експериментальної групи на 15,5 % відносно контрольної групи, також покращились психофізіологічні показники (ЧСС, АТ, психоемоційний стан) організму футболістів.

Список використаної літератури

1. Кірюшко Я.М., Кулик Н.А. Фізична підготовка студентів групи ПСМ з футзалу. Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали II Всеукраїнської наук.-

практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 88–96.

2. Лисенко А.А., Кірюшко Я.М., Скрипка І.М. Аналіз результатів змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 7 (111). С. 104–113.

3. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О, Ван Л. П., Шеховцова К. Напрями удосконалення технології поточного управління у футболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. Вип. 3. С.31–37. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.31-37

4. Лісенчук Г.А., Хмельницька І.В., Кокарева С.М., Багатирич К.О., Тупеев Ю.В., Лелека В.М., Борецька Н.О. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 7 (138) С.77–82. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).16

УДК 796.2

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мар'яна Ярема, здобувачка вищої освіти 4-го курсу, спеціальність 017 «Фізична культура і спорт», факультет громадського розвитку та здоров'я, maranaarema33@gmail.com

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, Україна

Актуальність. В сучасному спортивному тренуванні застосовуються підвищені фізичні навантаження, на що витрачається велика кількість годин. Для тренера щоденно

готувати конспекти тренувань є достатньо складним завданням. Однак це необхідно, щоб позбавити спортсменів від одних і тих самих монотонних вправ, що постійно повторюються [1; 2].

Ефективні зміни в тренувальний процес волейболістів може внести застосування різноманітних рухливих ігор. Вони активно впливають на розвиток окремих фізичних якостей, формування рухових умінь та навичок і застосовуються як засіб психічної релаксації. Не слід забувати, що рухливі ігри будуть корисними тільки при умові, що на початку занять буде проведена добре організована підготовча частина заняття з підібраними підвідними комплексами фізичних вправ та тренувальних режимів, які відповідають поставленим завданням навчально-тренувального заняття, що налаштує гравців на відповідну мотивацію [3; 4].

Метою нашого дослідження було встановлення впливу рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі волейболістів на етапі початкової підготовки для розвитку швидкості, швидкості реагування, спритності, сили відштовхування та інших фізичних якостей та формування рухових умінь та навичок.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичних наукових літературних джерел з окресленого питання, педагогічні (тестування рівня фізичної підготовленості), математичні.

Виклад основного матеріалу. Переважна більшість рухливих ігор за своїм виховним впливом цілеспрямовано створює свідомий підхід до колективної співпраці і відповідальності за досягнення результату. Рухливі ігри активно впливають на розвиток і вдосконалення координації та економізації рухів гравців, сприяють чіткому оволодінню темпом і ритмом гри. При виборі і застосуванні рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі волейболістів на етапі

початкової підготовки вимагається досягнення єдності освітньої та оздоровчої мети. Саме тому рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь та навичок волейболістів в навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки.

Для розвитку швидкості і швидкості реакції застосовувались рухливі ігри під назвами: -Військова розвідка», -Стрільбище» з різновидами, -Збирання м'ячів», -Найшвидша команда», -Слалом», -Ловці». Для розвитку спритності застосовувались ігри: «Передача і переноска м'ячів», -Виклик в колі», -Передача-гонки», -Передача м'яча в стінку», -Передачі на приладах», -Бій вужів».

Для розвитку сили відштовхування застосовувались рухливі ігри: -Бій півнів», -П'ятискоки», -Переноска лавиць», -Доріжка перешкод» з різновидами, -Стрибковий чемпіон» з різновидами, -Естафети» з різновидами та інші.

Правильний підбір засобів рухливих ігор дозволяє чітко виконувати поставлені в навчально-тренувальному процесі завдання. Ігри необхідно обирати з врахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей, рівня спортивної підготовленості команди та інші.

Висновок. Застосування наведених рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі волейболістів на етапі початкової підготовки сприяли суттєвому підвищенню рівня фізичної підготовленості, швидкості реакції командних дій, підвищенню рівня спортивної майстерності, урізноманітнювало навчально-тренувальні заняття, підвищенню психо-емоційного стану гравців, підвищило рівень зацікавленість здобувачів вищої освіти до занять.

Список використаної літератури

1. Гринченко І.Б., Сірий О.В., Тихонова А.О., Тихонов А.І. Використання вправ акробатичної спрямованості у навчально-тренувальному процесі юних волейболісток 12–14 років. Спортивні ігри. 2021; 4(22):34-44. Available from: doi: 10.15391/si.2021-4.03
2. Гринченко І.Б., Гапотченко С.О., Тихонова А.О., Корчевська О.Г. Вплив координаційних здібностей на рівень технічної підготовленості юних волейболістів 11-14 років. В: Технології збереження здоров'я, реабілітація 50 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ. ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ ЗБІРКА НАУКОВИХ СТАТЕЙ.2023 Р. №3 і фізична терапія. Збірник статей XIV Міжнародної наукової конференції. 2021 грудня 2; 2021: 27-34.
3. Гринченко І.Б., Коверя В.М., Бойко М.О. Розподіл засобів фізичної підготовки на початковому етапі навчання юних волейболістів. В: Сімдесят сьомі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернетконференції, (м. Львів, Україна – м. Переворськ, Польща, 18-19 липня 2023 р.); 2023:88-91.
4. Гринченко І.Б., Бойко М.О. Структурно-логічний підхід до методики навчання основним технічним діям юних волейболістів 10-12 років на початковому етапі тренування. В: Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи : матер. ІХ Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (26-27 жовтня 2023 р.); 2021. С. 18-21.

Конференція
«Дні студентської науки»
у Львівському національному університеті ветеринарної
медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького,
(Львів, 16–17 травня 2024 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. 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:

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

Богдан ГУТИЙ, завідувач кафедри гігієни, санітарії та загальної ветеринарної профілактики імені М. В. Демчука, професор, д. вет. н.;

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

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

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

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

Кароліна СЕМКІВ, студентка 5-го курсу, спеціальність 212 «Ветеринарна гігієна, санітарія і експертиза», голова студентського самоврядування факультету громадського розвитку та здоров'я;

Маріан СІМОНОВ, завідувач кафедри ветеринарно-санітарного інспектування, професор, д. вет. н.;

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