

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Матеріали науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична
культура і спорт освітнього ступеня «Магістр»**

13 – 17 грудня 2021 року

Ужгород – 2021

УДК 796:001.8

Ф-50

Фізична культура і спорт: методологія наукових досліджень/матеріали науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітнього ступеня «Магістр» (м. Ужгород 13–17 грудня 2021 р.). – Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. – 132 с.

У збірнику матеріалів науково-практичної конференції висвітлюються питання методології наукових досліджень здобувачів вищої освіти, які проходять підготовку за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» і відповідною спеціальністю - 017 Фізична культура і спорт. В матеріалах конференції надані результати атестації випускників ДВНЗ «УжНУ», що проводилася у формі захисту кваліфікаційної роботи магістра. У вказаних матеріалах представлені сучасні підходи до вирішення практичних і теоретичних проблем фізичної культури і спорту, дається обґрунтування методології спортивних тренувань та підготовки спортивно-педагогічних кадрів зі спеціальності.

Редакційна колегія:

Маріонда І.І. - к.пед.наук, доцент

Товт В.А. - к.пед.наук, доцент

Хома Т.В. - к.пед.наук, ст. викладач.

Рекомендовано науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 4 від 16.12.2021 р.

ЗМІСТ

Бабинець Василь Сучасні бойові мистецтва в системі оздоровлення жінок першого зрілого віку	8
Балажинець Рудольф Комплекси спеціальних фізичних вправ для вдосконалення гнучкості у спортсменів	10
Бобаль Наталія Особливості працевлаштування майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах сьогодення	12
Бондар Олексій Особливості розвитку футболу в Західній Україні в різні історичні періоди	15
Брензович Владислав Використання елементів гандболу в системі фізичного виховання для студентів у закладах вищої освіти	17
Буковецький Ромео Фітбол-гімнастика як сучасна здоров'язбережувальна технологія	19
Булеца Павло Формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів в умовах закладу вищої освіти	21
Бурчик Юлія Корекція фізичних якостей жінок зрілого віку сучасними засобами фітнес-технології	23
Величко Олександр Психофізіологічні характеристики фехтувальників на рапірах на етапі спеціалізованої базової підготовки	25
Глипка Євген Роль самостійних занять фізичною культурою у збереженні та зміцненні фізичного здоров'я різних категорій населення	27
Гогерчак Руслан Використання асиметричних вправ при навчанні техніці володіння м'ячем у футболі групи початкової підготовки	29
Готра Яна Організація рухової активності студентської молоді під час навчання у закладах вищої освіти і визначення її місця та ролі в режимі дня студентів	31

Грабар Володимир Нові підходи в методиці загальної фізичної підготовки юних гімнастів	32
Густа Степан Вплив секційних занять на фізичну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти	35
Двунос Остап Волонтерство - невідемна складова організації та проведення мультиспортивних заходів	37
Дзундза Дмитро Розвиток фізичної та технічної підготовленості спортсменів з рукопашного бою на етапі підготовки до вищих досягнень	39
Жентичка Іван Роль рухової активності в режимі дня дітей 6-10 років	41
Жеребак Наталія Вплив масових рекреаційних заходів у залученні населення до систематичної рухової активності	42
Гльницький Альберт Мотивація до занять спортом учнів 5-6 класів у дитячо-юнацьких спортивних школах	44
Кинів Василь Впровадження новітніх технологій у фізичну культуру та оздоровчу індустрію	47
Клим Мирослава Гендерні особливості побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації	49
Клим Павло Критерії формування адаптації організму старшокласників до фізичних навантажень у лижному орієнтуванні	52
Ковач Іван Система підготовки важкоатлетів Закарпатської області на етапі спеціалізованої базової підготовки	54
Костак Тетяна Обґрунтування методики розвитку силових здібностей юних гімнастів в підготовчому періоді спортивного тренування	56
Костенко Софія Рухова активність як фактор визначення і формування здоров'я жінок першого зрілого віку та сучасні методи її оптимізації	58

Кофель Ганна Стан волонтерського руху в сфері фізичної культури і спорту та шляхи євроінтеграційних процесів щодо реалізації його діяльності	59
Кошут Артур Розвиток швидкісно-силових здібностей у навчально-тренувальному процесі юних борців вільного стилю	61
Кул Євгеній Європейські юнацькі олімпійські фестивалі - технології підготовки та проведення, новий досвід для України	63
Літак Вероніка Показники розвитку фізичних якостей студентів Природничо-гуманітарного фахового коледжу ДВНЗ «УжНУ» з різним рівнем соматичного здоров'я	65
Лобачева Анастасія Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до застосування ігрової технології навчання	67
Мавроматі Вікторія Відбір та спортивна орієнтація дітей та підлітків до занять баскетболом	70
Магула Максим Корекція маси тіла у жінок 30-40 років засобами фізичного виховання	73
Малик Антоніна Вплив рухової активності на показники здоров'я студенток спеціальної медичної групи з використанням засобів фітбол-фітнесу	74
Малько Ігор Особливості силової підготовки студентів чоловічої та жіночої статей, котрі займаються у групах спортивного вдосконалення з атлетизму	77
Матевосов Артем Формування емоційно-вольових якостей у майбутніх тренерів-викладачів з різних видів спорту	79
Машталір Сергій Менеджмент та маркетингова діяльність професійних футбольних клубів	82
Медведєв Михайло Спортивна підготовка футболістів юнацького віку у структурі річного макроциклу	84

Микуличинська Ангеліна Формування морально-вольових та психологічних якостей у спортсменів засобами рухливих ігор на початкових етапах тренувального процесу	86
Мухтарова Агігат-Тетяна Вплив фізичної активності на якість життя студенток з надлишковою масою тіла	88
Нестеров Дмитро Переваги залучення дітей раннього віку до занять великим тенісом	90
Пехньо Оксана Характеристика мотивів та інтересів студентів до занять різними видами фізичних вправ	92
Пилип Сергій Формування психологічних якостей у футболістів для ефективності результату	95
Поличко Андрій Вплив занять з вільної боротьби з використанням ігрового методу на рівень розвитку фізичних якостей юних борців	98
Попов Едуард Методика використання фізичних вправ для вдосконалення рухової пам'яті у спортсменів на початкових етапах їх підготовки	100
Прислупська Діана Вплив фітнес-програм на фізичну підготовленість студентів	102
Ревес Михайло Ефективність спеціальної стрілецької підготовки юних біатлоністів у змагальному періоді тренування	103
Романенко Владислав Ефективність підготовки спортсменів на основі підвищення рівня організаційно-управлінської компетентності тренерів	105
Романик Вікторія Методологічні особливості вдосконалення координаційних здібностей як складової спортивної підготовки підлітків	108
Русин Мирослав Україна як організатор світових та європейських спортивних змагань, подальші перспективи	110
Сапун Тетяна Формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів 1-2 курсів	112

Скрипич Владислав Обґрунтування структурних компонентів професійної майстерності тренера з виду спорту	114
Старенок Ростислав Формування технічної підготовки футболістів на початковому етапі спортивної підготовки	116
Тарасенко Еріка Підготовка фахівців фізичної культури і спорту на основі використання інформаційного середовища навчання	118
Ткаченко Віктор Волонтер в організації та проведенні спортивних заходів - місія, відбір, напрямки та організація роботи	120
Химич Іван Показники тривожності у студентів-спортсменів та студентів, які спортом не займаються в умовах дистанційного навчання під час пандемії	122
Цар Вадим Ефективність технічної і тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі початкового тренування з використанням швидко-силових вправ	124
Черкіс Анастасія Розробка сучасних фітнес-програм заснованих на оздоровчих видах гімнастики, та їх роль в оздоровленні студентської молоді	126
Шапочка Ростислав Фізичне виховання студентів, що займаються у спеціальних медичних групах	129

ВИКОРИСТАННЯ АСИМЕТРИЧНИХ ВПРАВ ПРИ НАВЧАННІ ТЕХНІЦІ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ У ФУТБОЛІ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Гогерчак Руслан
Науковий керівник І.І. Маріонда

Вступ. Заняття футболом можна розглядати, як засіб не тільки фізичної підготовки, освоєння технічної і тактичної сторони цієї гри, але і підвищення розумової працездатності, зняття втоми учнів, що виникає в ході навчальних занять із загальноосвітніх дисциплін. Футбол формує такі позитивні навички і риси характеру, як вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, активність, почуття відповідальності [1].

Уже в початкових групах технічної підготовки закладається «фундамент» цього відставання. Концентрація на результат, яка можлива при швидкому оволодінні технічними прийомами гри зручною ногою, і в той же час ігнорування оволодіння технічними прийомами незручною ногою дозволяють якийсь час швидко прогресувати юним футболістам, але затребуваність таких футболістів є низькою, бо подальшого зростання їх майстерності важко досягти [2, 3].

Мета дослідження. Вдосконалити процес навчання техніці володіння м'ячем у футболі на основі використання асиметричних вправ дітей 7-8 років.

Матеріали і методи. Дослідження проводилося на базі футбольного клубу «Минай». У педагогічному експерименті брали участь 38 юних футболістів 7-8 років. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел та інформаційних джерел мережі Інтернет; документальний метод; педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Результати. Через 3 місяці хлопчики контрольної групи перевершували своїх однолітків з експериментальної групи за результатами бігу на 15 метрів, що було викликано великим кількістю часу, відведеного на загальну фізичну підготовку в контрольній групі. Однак через 6 місяців після початку експерименту відзначено перевагу юних футболістів експериментальної групи. Після закінчення педагогічного експерименту достовірних відмінностей в результатах бігу на 15 м. у юних спортсменів контрольної та експериментальної груп не виявлено, при цьому незначну перевагу спостерігалось у хлопчиків експериментальної групи.

За період педагогічного експерименту результат в бігу на 15 м у юних спортсменів в контрольній групі покращився на 0,22 с. (6,6%), а в експериментальній на 0,29 с. (8,9%).

Ігрова діяльність футболіста передбачає велику кількість прискорень, ривків. Тому, рівень розвитку швидкісних якостей визначався на підставі результатів бігу на 15 м. з ходу. Аналіз результатів даної контрольної вправи свідчить, що до початку педагогічного експерименту тривалість бігу на 15 м з ходу становила 3,09 і 3,07 секунд у юних футболістів контрольної і експериментальної груп, відповідно. Протягом занять відбувалося поліпшення показників і після закінчення експерименту склало 2,68 і 2,65 секунд в контрольній та експериментальній групах. Характер зміни результатів даного тесту був аналогічний динаміці результатів в бігу на 15 м. з місця.

Протягом експерименту відносний приріст часу ведення м'яча зручною і незручною ногами в контрольній групі становив 44,7 і 55,5%, в експериментальній - 74,5 і 98,5%, відповідно.

Таким чином, результати педагогічного тестування повністю підтвердили гіпотезу про доцільність застосування розробленої нами методики в тренувальному процесі юних футболістів на початковому етапі багаторічного тренувального циклу. Збільшення технічної підготовки на даному етапі сприяє високому зросту технічної підготовленості займаються і при тривалому застосуванні робить позитивний вплив на загальну фізичну підготовку юних спортсменів.

Висновки.

1. Сукупність результатів формуючого експерименту, проведеного в природних умовах навчально-тренувального процесу з юними футболістами показала високу ефективність реалізованої методики. Приріст показників технічної підготовленості у випробовуванні контрольної групи склав 44,7 і 55,5% для ведення м'яча зручною і незручною ногою, експериментальної - 74,5 і 98,5%, відповідно.

2. Аналіз динаміки фізичної підготовленості юних футболістів контрольної і експериментальної груп показав, що між ними виявлені достовірні відмінності в стрибку з місця. За період педагогічного експерименту результати в бігу на 15 м. зі старту і з ходу, а також в стрибку з місця у юних спортсменів контрольної групи покращився на 6,6; 14,2; 19,1%, експериментальної групи - на 8,9; 14,7; 25,3%, відповідно.

Література.

1. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2007. 298 с.

2. Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайло В.Г. Тактика футбола. Киев: РНМК Министерство Украины по делам молодежи и спорта; 1991. 88 с.

3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература; 2003. 271 с.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВИХ
ДОСЛІДЖЕНЬ**

**Матеріали науково-практичної конференції
здобувачів вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт
освітнього ступеня «Магістр»**

13 – 17 грудня 2021 року

м. Ужгород