

**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

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕЗУЛЬТАТУ

Пилип Сергій
Науковий керівник І.І. Маріонда

Вступ. Під час соціально-політичних та економічних трансформацій перед особистістю постає ряд проблем, які вона не зможе вирішувати сама, що в свою чергу зумовлює психологічні проблеми та утруднення, вирішувати які разом з клієнтами покликані практичні психологи. Освіта в Україні та, зокрема, фахова підготовка практичних психологів повинна бути адаптована до швидкоплинних трансформацій у суспільстві, оскільки практичний запит суспільства на психологічну допомогу часто випереджає теоретичні напрацювання у цій сфері. [3].

Практика великого спорту показує, що для досягнення високих спортивних результатів необхідні: фізична підготовка, оволодіння на рівні сучасної науки і спорту технікою і тактикою. Але все це не забезпечить досягнення мети, якщо не буде поєднання з високими особистісними якостями спортсменів, згуртуванням їх у монолітний колектив без прояву психологічної сумісності у команді [1, 2].

Такий хід проблеми й викликав обговорення важливості оцінки, яка дасть змогу визначити оптимальний рівень психологічної сумісності, необхідний для досягнення командного успіху. Розв'язання цього питання й зумовило актуальність нашої роботи.

Мета дослідження. Обґрунтувати шляхи удосконалення психологічної сумісності у спортивній команді (на прикладі футболу).

Матеріали і методи. Дослідження проводилися на базі факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» в групі спортивного удосконалення. У експерименті приймали участь 20 студентів (17-22 років), які займаються в групі спортивного удосконалення з футболу. В процесі дослідження використовувалися такі методи: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики; педагогічний констатуючий експеримент з використанням психодіагностичних методик (методика вивчення спрямованості особистості; діагностику схильності особистості до конфліктної поведінки К.Томаса; тест для визначення самооцінювання особистості; визначення стилю взаємин; визначення темпераменту особистості) та методи математичної статистики.

Результати. За результатами анкетування можемо бачити, що в експериментальній групі переважає така спрямованість як спрямованість на

себе (56%). Опитані орієнтуються на пряму винагороду й задоволення безвідносно до роботи й співробітників, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, дратівливість, тривожність. 24% опитаних прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям, орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності й емоційних відносинах з людьми. І лише 20% мають зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, що корисно для досягнення спільної мети.

Проведене повторне анкетне опитування яке було вибране з метою дослідження взаємодій та взаємостосунків, які формуються в спортивній команді, через виявлення направленості кожного члена цієї команди, в підсумку ми отримали зовсім інші результати.

За результатами анкетування можемо бачити, що на початку експерименту в групі переважає така спрямованість як спрямованість на себе (56%), після проведеної роботи цей відсоток знизився до 22%, тобто 7 учасника змінили свою позицію.

Щодо спрямованості «на спілкування», то з 24% опитаних на початку експерименту (які прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини в команді) збільшився до 42%. Це також є хорошим результатом.

Серед тих, які мають зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, що корисно для досягнення спільної мети – на початку експерименту було 20%, а після експерименту 36%.

За допомогою проведеного дослідження ми встановили, що в команді на початку експерименту був низький рівень сумісності. На початку експерименту основна маса членів команди була «відхиленими» - 53,3%, «надають перевагу» - 20%, «зірки» та «нехтувані» - 13,3%. Таким чином, можна говорити про те, що 10 осіб мають ті чи інші проблеми в налагодженні ділових контактів із співробітниками. Після проведеної корекційної роботи та відповідних тренгів результати повторного тестування показали що рівень згуртованості досліджуваного колективу став кращим.

Проаналізувавши результати тесту К. Томаса «Діагностика схильності особистості до конфліктної поведінки» можна зробити висновок, що, на жаль, виходити з конфліктної ситуації тренери та члени команди

намагаються різними шляхами. І тому обом сторонам є чого навчитися — навчитися співпраці у вирішенні всіх проблем і не лише конфліктних.

Висновки.

1. Повноцінне комплектування футбольної команди можлива лише при поєднанні фізичної, технічної, тактичної, а також, психологічної підготовки. Удосконалювання техніко-тактичної майстерності і розвиток фізичних якостей спортсменів повинне здійснюватись у нерозривній єдності із психологічною підготовкою спортсменів, тому під час підготовки футболістів особливо важливою є тісна співпраця тренера і спортивного психолога.

2. Використання власної тренінгової програми "Формування та розвиток згуртованості, спрямованої на психологічну сумісність (групові види спорту)", як показала повторна діагностика, дозволяє не лише розвивати згуртованість, спрямовану на результат, але й допомогти спортсменам у формулюванні цілей та їх досягненні, більш ефективно діяти в ситуації стресу та в умовах невизначеності, брати на себе відповідальність та брати участь у груповій відповідальності за дії тощо. Після використання зазначеної програми, зросла зіграність команди, емпатія, відчуття партнерів по команді, швидкість передачі інформації на полі та ефективність дій у ситуаціях невизначеності, при відсутності можливості взаємодіяти з лідером під час змагального процесу.

Література.

1. Байрачный О.В. Вплив психологічних показників на ефективність змагальної діяльності висококваліфікованих футболістів різного ігрового амплуа / О.В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 85–89.

2. Митин Е.А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 45–46.

3. Синишина В.М. Інтерактивні технології навчання як чинник розвитку професійних здібностей майбутніх психологів-практиків / Синишина В.М., Маріюнда І.І. // XII Міжнародна науково-практична конференція Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. – К. : «Кафедра», 2021. – С. 97-104.

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