

**Міністерство освіти і науки України  
Міністерство охорони здоров'я України  
Херсонський державний університет  
ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України  
КЗ «Херсонський обласний центр громадського здоров'я»**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ  
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**Збірник наукових праць за матеріалами  
I Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**11 квітня 2019 року**

**Херсон - 2019 рік**

УДК 796.062/796.077.575.7  
ВВК 75.7

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету (протокол № 7 від 18.03.2019 року)

**Відповідальний редактор:**

*Ромаскевич Ю.О. – головний лікар Херсонського обласного центру громадського здоров'я, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України.*

**Редакційна колегія:**

*Глухов І.Г. – декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.*

*Глуценко І.І. – декан медичного факультету Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.*

*Возний С.С. – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.*

*Маляренко І.В. – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.*

*Яковлева С.Д. – завідувач кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету, доктор психологічних наук, кандидат медичних наук, професор.*

*Гурова А.І. – завідувач кафедри медицини та фізичної терапії Херсонського державного університету, кандидат біологічних наук, доцент.*

*Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету (укладач збірника).*

Збірник містить наукові роботи учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів громадського здоров'я та раціональної рухової активності різних верств населення.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення [Текст]: зб. статей I Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.) /уклад. С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2019. – 213 с.

<b>Гацюєва Л.С., Гацюєв В.Б.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОМОТОРИКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК .....	177
<b>Голяка С.К., Макаренко Андрій</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ.....	181
<b>Грабовський Ю.А.</b> ВПЛИВ УМОВ СПОРТИВНОГО ПОХОДУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ТУРИСТІВ.....	186
<b>Савченко М.І., Гетманська О.М.</b> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ФІЗИЧНОЇ ДОПОМОГИ І СТРАХОВКИ У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ГІМНАСТИКИ.....	191
<b>Топал В.В., Саратовський О.В. Круглик М.І.</b> ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ І ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ В СПОРТІ.....	195
<b>Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В.</b> ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ.....	200
<b>Шалар О.Г., Череповська Г.О., Бережков І.Т.</b> МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	205
<b>Відомості про авторів.....</b>	210

## Література

1. Баданди В.Н. Прогнозирование в спорте. / В.Н.Баданди, Ю.М.Блудов, В.А.Плаhtiенко В.А. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 37-38.
2. Горбунов Г.Д. Психомоторика спорта. / Г.Д.Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 1986 с.
3. Дудьев В.П. Психомоторика: Словарь-справочник. / В.П.Дудьев. - М. : ВЛАДОС, 2008. - 366 с.
4. Некрасов В.П., Худатов Н.А. Психорегуляция в подготовке спортсменов. / В.П.Некрасов, Н.А.Худатов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 154 с.
5. Психомоторика : [Електронний ресурс] // Вікіпедія – вільна енциклопедія. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
6. Синельникова Э.М. Основы неврологического контроля в спорте. / Э.М. Синельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.
7. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

УДК 371.71:34.037

## ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ

Голяка С.К., Григорьев В.Г., Макаренко Андрій

*Херсонський державний університет*

**Анотація.** В статті розглядаються питання вивчення рівня розвитку спеціальної швидкісної підготовленості у футболістів. Аналіз результатів, одержаних при тестуванні футболістів обох вікових груп дозволяє стверджувати, що з віком та стажем тренувальної діяльності покращуються показники спеціальної швидкісної підготовленості.

**Ключові слова:** спеціальна швидкісна підготовленість, футболісти.

**Аннотация.** Голяка С.К., Григорьев В.Г., Макаренко Андрій. Исследование уровня развития специальной скоростной подготовленности у футболистов. В статье рассматриваются вопросы изучения уровня развития специальной скоростной подготовленности у футболистов. Анализ результатов, полученных при тестировании футболистов обеих возрастных групп позволяет утверждать, что с возрастом и стажем тренировочной деятельности улучшаются показатели специальной скоростной подготовленности.

**Ключевые слова:** специальная скоростная подготовленность, футболисты.

**Annotation.** Holiaka S.K., Grygorev V.G., Makarenko Andriy. Study of the level of development of special speed training on football players. The article deals with the study of the level of development of special speed training in football players. An analysis of the results obtained during the testing of players of both age groups suggests that with the age and experience of training activities, indicators of special high-speed training are improved.

**Key words:** special speed preparation, football players.

**Постановка проблеми.** Актуальність теми даної роботи полягає в тому, що сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців, яка носить переважно динамічний характер та відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень і аритмічним чергуванням роботи та відпочинку. Серед них основними є дії з м'ячем і пересування по полю (біг, ходьба). І від того,

наскільки футболіст добре володіє своїм руховим апаратом і як високо у нього розвинені рухові здібності, залежать швидкість, точність та своєчасність виконання конкретної тактичного завдання. Швидкість футболіста виступає при цьому фактором, що визначає результативність змагальної діяльності.

Разом з тим жодна інша якість не може зрівнятися з швидкісними якостями за багатогранністю проявів. Це особливо має враховуватися у підготовці юних спортсменів. Встановлення та облік закономірностей структуризації і динаміки проявів швидкісних якостей юних футболістів - проблема в теорії та практиці сучасного футболу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Інтенсифікація змагальної діяльності часто призводить до того, що збільшення обсягу переміщень і техніко-тактичних дій не супроводжується підвищенням їх ефективності. Пов'язано це з недостатньою стійкістю рухових навичок, і особливо тих, що виконуються в швидкісно-силовому режимі [1, 2].

Аналіз науково-методичних розробок показує, що основна увага дослідників зосереджується на оцінці структури гри (Г. Лисенчук), визначенні ефективності індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій (А. Зеленцов та ін.), динаміки цих дій в процесі гри (В. Шамардин). Однак головне питання - як, за допомогою яких вправ підвищити швидкісні прояви футболістів і стійкість ігрових дій у матчах практично не досліджений [3, 4, 6].

Ми бачимо, що швидкість - це складна, комплексна якість, що не має єдиного критерію для оцінки. У кожному окремому випадку (залежно від умов) необхідно вибирати того або іншого вимірника. Напевно саме ці умови вимірювання "відлякували" дослідників від пізнання суті швидкості, без якої дії футболіста на полі стають непередбачуваними [2, 5].

**Метою роботи** є вивчення рівня розвитку спеціальних швидкісних якостей у футболістів.

**Організація та методики дослідження.** Дослідження спеціальних швидкісних якостей проводилися з гравцями ФК «Меліоратор» та ФК «Зоря-БОС» Цюрупинського району двох вікових періодів: перша група – це футболісти 14-15 років, а друга група – футболісти 16-17 років. Дослідження проводилося за участі тренера Довгаля Василя Петровича. У проведенні досліджень брало участь 26 футболісти, з яких 13 гравців 14-15 років, а 13 гравців – 16-17 років. Протягом дослідження у навчально-тренувальному процесі учні додатково працювали над розвитком спеціальних швидкісних якостей. Нами були проведенні такі дослідження для розвитку спеціальних швидкісних якостей у юних футболістів: біг на 40 м по прямому відрізку, біг на відрізку 40 м з реагуванням на сигнал, що вимагає оббігання бар'єрів, біг на 40 м із зміною напрямку, біг на 40 м по периметру. Швидкісні здібності оцінювалися за результатами бігу 15 м, 30 м, з високого старту та 15 м з ходу (спортсмен починає прискорення з певної позначки), човниковий біг 3×10 м [1].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів дослідження розвитку спеціальних швидкісних якостей, наведених у таблиці 1, показує, що показники дослідження розвитку швидкісних якостей, що визначилося за виконанням тесту «Біг по прямій на 40 м» в юних футболістів

14-15 та 16-17 років на першому етапі тестування видно, що у обстежуваних обох груп середні показники швидкісних якостей відрізняються. Середньогрупові показники у бігу на 40 м по прямій становлять у групі 14-15 річних футболістів 5,96 с, тоді як у групі 16-17 річних футболістів спостерігається дещо кращий результат – 5,57 с. На другому етапі дослідження з розвитку швидкісних якостей ми спостерігаємо наступні результати. У групі 14-15 річних футболістів показник бігу на 40 м по прямій покращився на 7,6 %, а у групі 16-17 річних менше лише на 5,7%. Абсолютні величини бігу на 40 м по прямій у групах обстеження наступні: 14-15 річні футболісти на рівні 5,54 с, група 16-17 річних на рівні 5,27 с.

У кінцевому підсумку можна сказати, що за абсолютним показником вищі середньостатистичні показники спостерігається у футболістів старшої групи, але показники приросту виявилися в них нижчими, ніж у групі 14-15 річних футболістів (Табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Показники тестування швидкісних якостей у футболістів**

№ з/п	Тестові завдання	Юнаки 14-15 років			Юнаки 16-17 років		
		I етап	II етап	різниця	I етап	II етап	різниця
1.	Біг по прямій - 40 м (с.)	5,96	5,54	7,6%	5,57	5,27	5,7%
2.	Біг на відрізок 40 м з реагуванням на сигнал, що вимагає оббігання бар'єрів	9,83	8,47	16,1%	8,31	7,85	5,9%
3.	Різниця в часі пробіжки 40 м. із зміною напрямку бігу і тієї ж дистанції (40 м.), але по прямій (с)	3,87	2,93	32,1%	2,74	2,58	6,2%
4.	Біг по периметру квадрата із стороною 10 м	10,57	9,92	8,4%	9,78	9,46	3,4%
5.	Різниця в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій	4,79	4,38	9,4%	4,21	4,19	0,5%
6.	Точність м'язового диференціювання (см.)	4,11	3,95	4,1%	3,89	3,62	7,5%
7.	Точність виконання передачі м'яча	4,3	4,8	11,6%	7,2	8,4	16,7%
8.	Біг на 15 м з ходу	2,37	2,31	2,6%	2,28	2,22	2,7%
9.	Біг на 15 м з розбігу	1,89	1,83	4,4%	1,82	1,76	3,4%
10.	Біг з м'ячем на 30 м	4,60	4,40	4,5%	4,35	4,29	1,4%

Наступним тестом за яким ми вивчали розвиток спеціальних швидкісних якостей у футболістів була методика «Біг на відрізок 40 м з реагуванням на сигнал, що вимагає оббігання бар'єрів».

Вже на першому етапі дослідження спостерігаються нижчі показники розвитку швидкісних якостей у юних футболістів 14-15 років, що становив 9,83 с, а футболістів 16-17 років ми спостерігаємо дещо кращі показники бігу на 40 м з реагуванням на сигнал – 8,31 с.

На другому етапі ми спостерігаємо приріст у показниках розвитку швидкісних якостей за виконанням вправи «Біг на відрізок 40 м з реагуванням на сигнал, що вимагає оббігання бар'єрів» не однаковий у обох групах. Так, у

групі 14-15 річних футболістів приріст спостерігався на рівні 16,1 %, а у групі 16-17 річних на рівні – 5,9%. Відповідно, абсолютні дані виконання цього тесту виявилися кращими у представників 16-17 річних футболістів. В цій групі показник розвитку швидкісних якостей на другому етапі обстеження дорівнював в середньому – 7,85 с, тоді як у футболістів 14-15 років – 8,47 с (Табл. 1.).

Одним із показників, який би характеризував рівень розвитку спеціальних швидкісних якостей, на нашу думку, є різниця в часі пробіжки 40 м із зміною напрямку бігу і тієї ж дистанції, але по прямій. В результаті статистичної обробки даних показників ми встановили, що різниця у часі виявилася більшою як на першому, так і на другому етапах виявилася у групі футболістів 14-15 років. Тобто це свідчить про те, що футболісти цього віку доки витрачають достатньо багато часу на оббігання бар'єрів, порівняно з даними футболістів 16-17 років, де ця різниця в середньому виявилася меншою (Табл. 1.).

Розглянемо отримані середньостатистичні показники у обох групах на I та II етапах дослідження. Так, на першому етапі дослідження середній показник у групі 14-15 річних футболістів становив 3,87 с, тоді, як у групі 16-17 річних футболістів – 2,74 с. На другому етапі дослідження різниця у бігу на 40 м у групі 14-15 річних футболістів становив в середньому 2,93 с, а у групі 16-17 річних футболістів 2,58 с. З даних таблиці видно, що у групі 14-15 річних футболістів спостерігається суттєвий стрибок у покращенні різниці бігу на 40 м, тобто футболісти цього віку вже краще почали виконувати дану вправу. Різниця у показниках у групі 14-15 річних футболістів становила 32,1%, а у групі 16-17 річних футболістів – 6,2%. Показники приросту та середні показники різниці бігу на 40 м багато в чому залежали від отриманих показників бігу по прямій та бігу з оббіганням бар'єрів. Так, як у старших футболістів відносно і так вищі показники бігу на 40 м по прямій та бігу на 40 м з оббіганням бар'єрів, то їм важче досягнути високих показників різниці у виконання цих двох тестів (Табл. 1.).

Вивчення рівня розвитку спеціальних швидкісних якостей здійснювали також за показниками виконання тесту «біг по периметру квадрата із стороною 10 м». На першому етапі обстеження середньогруповий показник бігу по периметру квадрата із стороною 10 метрів у футболістів 14-15 років виявився на рівні 10,57 с, а у футболістів 16-17 років цей показник виявився дещо кращим - 9,78 с (Табл. 1.). На другому етапі дослідження ми спостерігаємо наступні результати. У групі 14-15 річних футболістів показник бігу по периметру квадрата із стороною 10 метрів покращився на 8,4 %, а у групі 16-17 річних футболістів лише на 3,4 %. Абсолютні величини бігу по периметру квадрата із стороною 10 метрів у групах обстеження наступні: група 14-15 річних на рівні 9,92 с, група 16-17 річних футболістів на рівні 9,46 с. У кінцевому підсумку можна сказати, що за абсолютним середнім показником на другому етапі обстеження, як і на першому випереджають футболісти 16-17 років футболістів 14-15 років.

Окрім цих методик нами для більш повної діагностики розвитку спеціальних швидкісних якостей футболістів вивчали також за виконанням

тестового завдання «Різниця в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій».

Результати дослідження швидкісних якостей за виконанням цього тесту представлені у таблиці 1. З даних таблиці видно, що вже на першому етапі спостерігаються вищі показники у футболістів 16-17 років порівняно з футболістами 14-15 років. Так, середньостатистичні різниці в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій у групі 14-15 років на першому етапі дослідження становлять 4,79 с, тоді як у футболістів 16-17 років – 4,21 с. У футболістів 14-15 років покращення середньостатистичного показника під час другого етапу обстеження становила на рівні 9,4 %, а футболістів 16-17 років на рівні 0,5 %.

На другому етапі дослідження різниця в часі пробіжки по периметру квадрата і часу пробіжки відрізка 40 м по прямій у футболістів 14-15 років становило на рівні 4,38 с, у групі футболістів 16-17 років, відповідно: 4,19 с. Знову, як і у випадку, вивченням різниці в часі пробіжки 40 м із зміною напрямку бігу із оббіганням бар'єрів ми спостерігаємо відносно вищі показники у групі 14-15 річних футболістів, хоча на другому етапі ця різниця поступово знижується, а у групі 16-17 річних футболістів спостерігали зовсім незначне зниження різниці.

З результатів дослідження точності м'язового диференціювання в футболістів обох груп видно, що у обстежуваних 14-15 років середні показники точності м'язового диференціювання виявилися дещо гіршими, ніж у групі 16-17 років (Табл. 1.).

Середньостатистичні показники у групі футболістів 14-15 років становили 4,11 см, тоді як у групі 16-17 річних футболістів спостерігається дещо кращий результат – 3,89 см. На другому етапі дослідження ми спостерігаємо наступні результати. У групі 14-15 річних футболістів показник точності м'язового диференціювання покращився на 4,1 %, а у групі футболістів 16-17 років навіть на 7,5%. Абсолютні середні величини точності м'язового диференціювання у групах обстеження наступні: футболісти 14-15 років на рівні 3,95 см, у групі 16-17 років на рівні 3,62 см. У кінцевому підсумку можна сказати, що за абсолютним показником точності м'язового диференціювання футболісти 16-17 років мають кращі результати, ніж футболісти 14-15 років (Табл. 1).

Розвиток спеціальних швидкісних якостей у футболістів ми також визначали за точністю виконання передачі м'яча. На першому етапі дослідження нами показано значно нижчі показники точності виконання передачі м'яча у футболістів 14-15 років, що становив в середньому 4,3 разів, ніж у футболістів 16-17 років. В них показники виконання цього тесту становили в середньому 7,2 рази. На другому етапі ми спостерігаємо відчутніший приріст у показниках точності виконання передачі м'яча. Так, у групі 14-15 річних футболістів приріст спостерігався на рівні 11,6 %, а у групі 16-17 річних – 16,7%. Відповідно абсолютні дані виконання тесту на точність виконання передачі м'яча стали кращими у представників групи 14-15 річних футболістів. В цій групі показник на другому етапі обстеження дорівнював в середньому – 4,8 разів, тоді як у футболістів 16-17 років – 8,4 разів (Табл. 1).



**Висновки.** Аналіз результатів, одержаних при тестуванні футболістів обох вікових груп дозволяє нам стверджувати, що з віком та стажем тренувальної діяльності покращуються показники спеціальної швидкісної підготовленості. На другому етапі тестування ми спостерігали відносно вищі результати приросту показників розвитку спеціальних швидкісних якостей. У відносно простих рухах (біг на 40 метрів по прямій) між індивідуальна мінливість результатів мало залежить від підготовленості спортсмена. Але із збільшенням складності (біг на 40 м з оббіганням бар'єрів, біг по квадрату зі стороною 10 м) і із зменшенням часу на вирішення рухового завдання кращі результати спостерігаються у більш старших футболістів.

### Література

1. Васильчук А.Г. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу./ А.Г. Васильчук, Тий Ю.В. - Київ, 2001.
2. Вихров К.А. Фізична підготовка юних футболістів. /К.А. Вихров. – К.: Федерація футболу України, 2000.
3. Зеленцов А.М. Науково-методичне забезпечення осучасненого навчально-тренувального процесу на прикладі "Динамо" (Київ). Практикум з футболу. / А.М. Зеленцов, Козлов А.М., Лазаренко В.И. - Київ, 2000. - С.44-47.
4. Лисенчук Г.А. Загальні положення управління тренувальним процесом на початкових етапах підготовки спортсменів. / Г.А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 2006. – 346 с.
5. Марченко В.А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. / В.А. Марченко. - Київ, 2001. - С 21-23.
6. Шамардин В.Н. Система підготовки юних футболістів: Учебно-методическое пособие для широкого круга специалистов и студентов институтов физической культуры / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск, 2001. – 104 с.

УДК 796.51-057.87 : 159.942

## ВПЛИВ УМОВ СПОРТИВНОГО ПОХОДУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ТУРИСТІВ

**Грабовський Ю.А.**

*Херсонський державний університет*

**Анотація.** Розглядаються різні умови спортивних походів і їх вплив на психоемоційний стан юних туристів.

**Ключові слова:** психоемоційний стан, похід, юні туристи.

**Аннотация.** Грабовский Ю.А. Влияние спортивного похода на психоэмоциональное состояние юных туристов. Рассматриваются различные условия спортивных походов и их влияние на психоэмоциональное состояние юных туристов.

**Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, поход, юные туристы.

**Annotation.** Grabovscyy Yu. A. Influence of a sports campaign on a psychoemotional condition of young tourists. The various conditions of sports trips and their influence on the psycho-emotional state of young tourists are considered.