



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
(У ЦИКЛІ АНОХІНСЬКИХ ЧИТАНЬ)**

МАТЕРІАЛИ

ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

10 грудня 2021 року

м. Київ

УДК: 796+61]:378(082)
DOI: 10.28925/2021.12373conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

Голова організаційного комітету: Г.О. Лопатенко.
Організаційний комітет: В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.
Редакційна колегія: Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



Коханська Софія. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР.	213
Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ	216
Лаврентьєв Олександр, Крупеня Світлана, Татаренко Максим. СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ	219
Лук'янчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ	222
Лясота Тетяна, Лясота Андрій. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ	225
Лях-Породько Олексій. УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ ХХІ СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID)	228
Миرونчук Ганна, Полянничко Олена, Романюк Максим. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК	231
Михалюк Євген. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ RWC170 У СПОРТСМЕНІВ	234
Михалюк Євген, Подольський Сергій, Новак Анна. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ	236
Неведомська Євгенія, Сребранець Аліна. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ	241
Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Бурдаєв Анатолій. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ	246
Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ ...	250
Остапов Андріан. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ	253
Павлюк Ірина. РОЗВИТОК ГОЛЬФ-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ	256
Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	259
Сомов Іван, Ковальчук Володимир, Кульчицький Василь. МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ	263



удосконалювати наступні технічні елементи такі як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча. 100% спортсменок схвалюють дії тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

Література:

1. Cotta C, Mora AM, Merelo-Molina C, Merelo JJ. FIFA World Cup 2010: A network analysis of the champion team play. Paper presented at the Complex Systems in Sports Workshop. Paris, 2011.
2. Donald T. Kirkendall Issues in training the female player. *Br J Sports Med.* 2007 Aug; 41(Suppl 1): 164–167.
3. Fazliddinov FS, Tursunov MS. Technical and tactical training of football players. 2021;2(4).
4. Redwood-Brown A. Passing patterns before and after goal scoring in FA Premier League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2008;8(3):172-182.

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ PWC170 У СПОРТСМЕНІВ

Михалюк Євген,

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

Вступ. З практики спортивного лікаря та рекомендацій фахівців з функціональної діагностики відомо, що визначення фізичної працездатності фізкультурників і спортсменів за допомогою тесту PWC170 дає надійні результати лише у разі дотримання певних умов. Однією з найважливіших умов досягнення високої результативності проби PWC170 є правильний вибір потужності застосованих фізичних навантажень [2, 4, 5, 6 та ін.]. Так, нами у 2004 році було запатентовано «Спосіб вибору потужності 1-го навантаження для визначення PWC170 у спортсменів з різною масою тіла та розвитком різних фізичних якостей», а в 2017 році «Спосіб вибору II-го навантаження для визначення PWC170 у спортсменів». Відповідно, у 2012 та 2018 роках було видано інформаційні листи, в яких надаються нові доповнені таблиці та роз'яснення алгоритму проведення тестування за допомогою субмаксимального тесту PWC170 [1,3].

Мета роботи – удосконалення способу вибору другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відомо, що на цей час існує спосіб вибору другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170, який запропоновано В.Л. Карпманом зі співавт. [4], але нами при користуванні існуючого способу після другого фізичного навантаження на велоергометрі були отримані величини ЧСС в межах 144-160 уд/хв. замість рекомендованої величини, що дорівнює

170 уд/хв. Отримані таким чином дані негативно впливають на точність розрахунку фізичної працездатності спортсменів, що приводило до невідповідних величин PWC170.

В основі нашої методики лежить удосконалення способу вибору потужності другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів шляхом зміни даних для визначення відповідності ЧСС першому фізичному навантаженню, що забезпечить підвищення достовірності у розрахунках фізичної працездатності за субмаксимальним тестом PWC170 у спортсменів [3].

Методика застосування: у спортсмена, в залежності від виду спорту, яким він займається, визначають спрямованість тренувального процесу за розвитком фізичних якостей. Далі, вимірюємо масу тіла. Згідно цих даних, за таблицею, що пропонує В.Л. Карпман зі співавт. [4], знаходимо потужність першого навантаження на велоергометрі. Після виконання першого навантаження, яке продовжується 5 хвилин, визначаємо ЧСС. Далі, в залежності від величини потужності першого навантаження і ЧСС, користуючись пропонованими нами даними (табл. 1) здійснюємо вибір другого навантаження на велоергометрі.

Таблиця 1

Потужність 1-го навантаження (W1)	Потужність II-го навантаження (W2), кгм/хв	
	ЧСС при W1, уд/хв	
	100-109	110-119
300	940-910	790-760
400	1090-1060	890-860
500	1290-1260	1090-1060
600*	1490-1460	1290*-1260
700	1690-1660	1490-1460
800	1790-1760	1590-1560
900	1890-1860	1690-1660

Приклад. Спортсмен П-ко В., 21 рік, майстер спорту України з легкої атлетики (біг на 100 м).

Вага 81,3 кг. ЧСС – 72 уд/хв.

В таблиці, що пропонує В.Л.Карпман зі співавт. [4], перше навантаження на велоергометрі у спортсмена з групи швидко-силового виду спорту (спринтерський біг) і масою тіла (81,3 кг) повинно становити 600 кгм/хв. На електронному блоці велоергометра виставляємо потужність першого навантаження, яке спортсмен виконує протягом 5-ти хвилин і наприкінці його, протягом 30 с визначаємо ЧСС, яке становило 110 уд/хв. За нашою таблицею, при наявності першого навантаження 600 кгм/хв. і ЧСС – 110 уд/хв. друге навантаження відповідає величині 1290 кгм/хв. Після 5-ти хвилин тестування на велоергометрі з навантаженням 1290 кгм/хв. ЧСС у спортсмена становила 168 уд/хв., що відповідає вимогам, які пред'являються до тестування і попереджує уникнення помилок при розрахунках субмаксимального тесту PWC170.



Висновки. Завдяки запропонованого нами диференційованого підходу до вибору потужності другого фізичного навантаження на велоергометрі з урахуванням діапазону ЧСС у 10 ударів за 1 хвилину після першого навантаження, у порівнянні з пропонованими величинами потужності другого навантаження за В.Л. Карпманом зі співавт. [4], було враховано критерії і точність розрахунку, які стосуються рекомендацій, щодо методологічної коректності при проведенні субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів.

Література:

1. Вибір потужності першого навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів з брадикардією. Інформаційний лист №347-2012, Автори: Михалюк Є.Л. Київ, 2012.
2. Михалюк ЄЛ, Бражників АМ, Лозовий ВІ, Дукач ЛМ, Чернобук ВІ. Вивчення фізичної працездатності у спортсменів. *Медичні перспективи*. 2001;VI(3):99-103.
3. Спосіб вибору потужності другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту у спортсменів. Інформаційний лист №295-2018. Автори: Михалюк Є.Л., Київ, 2018.
4. Карпман ВЛ, Белоцерковский ЗБ, Гудков ИА. Тестирование в спортивной медицине. М.: Физкультура и спорт, 1988. С.78-80.
5. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник. Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. С. 118-123.
6. Михалюк ЄЛ. Функціональні проби в спортивній медицині: метод.реком. Український центр наукової медичної інформації і патентно-інформаційної роботи. Київ, 2005. 37 с.

СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ

**Михалюк Євген,
Польський Сергій,
Новак Анна,**

Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя

Вступ. Сучасний спорт, з його багаторазовими тренувальними навантаженнями в тижневому циклі тренувального процесу, а також збільшення кількості змагальних днів, особливо в ігрових видах спорту, пред'являє високі вимоги до функціональних систем організму спортсмена. Фахівцями зі спортивної медицини доведено, що серцево-судинна система лімітує розвиток пристосувальних реакцій організму, вона найбільше реагує на зміни як зовнішнього так і внутрішнього середовища і від її стану залежить працездатність м'язової системи.

На цей час відомо, що особливістю сучасного гандболу є зростання інтенсивності гри за рахунок збільшення швидкості переміщення гравців по майданчику, вагомості швидкого відриву і активних форм захисту, прояв максимальних м'язових зусиль