

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів і молодих вчених**

*м. Миколаїв
31 жовтня 2025 року*

УДК 796:005.745

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС

Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС

Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС

Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС

Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС

Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ

Мальцев К. І., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. Складність координаційної підготовки юних футболістів посилюється необхідністю забезпечення ефективного володіння технікою як провідною, так і неведучою стороною тіла через специфіку ігрової діяльності, де ситуації не завжди припускають своєчасну і швидку реакцію у відповідь і виконання дій провідною ногою. Багатьма дослідниками наголошується на важливості контролю цього чинника, з цією метою застосовується тестування рухових та координаційних здібностей з провідної та неведучої кінцівки футболістів. Відомості про специфіку координаційних проявів футболістів носять суперечливий характер, питання змісту «двосторонньої» координаційної підготовки у взаємозв'язку з успішністю освоєння техніко-тактичних дій залишаються відкритими.

Мета — теоретичне обґрунтування та розробка змісту методики координаційної підготовки, спрямованої на зниження вираженості рухової асиметрії футболістів 8-9 років.

Методи дослідження. В експерименті брали участь спортсмени (хлопчики) у кількості 47 осіб. Для проведення педагогічного експерименту було сформовано дві групи — контрольна (КГ, $n=23$ особи) та експериментальна (ЕГ, $n=24$ особи). Контрольні та експериментальні групи були сформовані з футболістів чотирьох груп початкової підготовки другого року навчання (8-9 років). Використовувались наступні методи дослідження: анкетне опитування, експертний аналіз (за відеоматеріалами), педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Аналіз результатів проведеного анкетування свідчить про виражений «розрив» теорії та практики з питань координаційної підготовки футболістів, а також у недостатньому обсязі інформації про зміст, місце та час застосування «двостороннього» підходу у координаційній підготовці футболістів. У ході дослідження для зручності проведено розрахунок середніх показників за 1 гру за результатами отриманих під час статистичного аналізу за 10 іграм показників. Виявлено та вивчено ступінь виразності рухової асиметрії при виконанні технічних дій футболістами 8-9 років у грі. Визначено, що вираженість рухової асиметрії при аналізі кількості застосованих технічних дій у грі провідною та неведучою кінцівкою без урахування результативності цих дій становить 71-91%. Аналізуючи складніші технічні дії виявили, що при їх виконанні рівень результативності різко знижується порівняно з більш простими технічними діями (при виконанні обведення (фінтів), відбору м'яча рівень результативності — 20-30% під час виконання провідною ногою). Знижений рівень результативності складних технічних дій у футболістів 8-9 років зумовлений малим стажем занять, недостатнім рівнем освоєння цих прийомів, недостатньо високим рівнем розвитку координаційних здібностей, які, як відомо, є основою якісного освоєння технічних елементів. Детальний аналіз ефектів проведеного експерименту свідчить, що розроблена у процесі дослідження методика дозволяє досягти як найбільш виражених приростів рівня розвитку різних компонентів координаційних

здібностей, а їй значно знизити вираженість рухової асиметрії. Про це свідчить значна величина приростів результатів тестування з неведучої кінцівки в ЕГ та вищі, ніж у КГ прирости результатів тестування з провідної кінцівки в ЕГ. Таким чином, в ЕГ виявлено наступне: показники тестування по неведучій кінцівці змінилися більш значуще, ніж по провідній (про що свідчать абсолютні значення показників до і після експерименту і величина приростів у відсотках, що відбулися). При цьому в контрольній групі за більш низьких приростів рівня показників, що характеризують координаційну підготовленість, позитивних зрушень за результатами проведення тестування неведучою кінцівкою не було виявлено. Таким чином, застосування розробленої методики виявило саме той ефект, який було заплановано.

Підтвердженням ефективності розробленої методики координаційної підготовки юних футболістів є зниження вираженості рухової асиметрії (в ЕГ у середньому на 20-30%), збільшення показників координаційної підготовленості як провідної (5-120% за різними тестами), так і неведучої сторони тіла (9-16 дій, у тому числі з неведучої сторони, а отже, дозволяє підвищити ефективність ігрової діяльності, знизити кількість технічних помилок, падінь, зіткнень, які можуть призвести до травмування. У групі спортсменів «шкульги», як до, так і після експерименту в ЕГ і КГ окремі показники координаційної підготовленості представлені на більш високому рівні (показники, пов'язані з точністю виконання рухів) у порівнянні з «правшами».

Список літератури

1. Gabbett T.J., Nassis G.P., Oetter E., Pretorius J., Johnston N., Medina D., Rodas G., Myslinski T., Howells D., Beard A., et al. The athlete monitoring cycle: A practical guide to interpreting and applying training monitoring data. *Br. J. Sports Med.* 2017;51:1451-1452. doi: 10.1136/bjsports-2016-097298.
2. Fessi M.S., Nouria S., Dellal A., Owen A., Elloumi M., Moalla W. Changes of the psychophysical state and feeling of wellness of professional soccer players during pre-season and in-season periods. *Res. Sports Med.* 2016;24:375-386. doi: 10.1080/15438627.2016.1222278.
3. Govus A.D., Coutts A., Duffield R., Murray A., Fullagar H. Relationship Between Pretraining Subjective Wellness Measures, Player Load, and Rating-of-Perceived-Exertion Training Load in American College Football. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2018;13:95-101. doi: 10.1123/ijsp.2016-0714.
4. Govus A.D., Coutts A., Duffield R., Murray A., Fullagar H. Relationship Between Pretraining Subjective Wellness Measures, Player Load, and Rating-of-Perceived-Exertion Training Load in American College Football. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2018;13:95-101. doi: 10.1123/ijsp.2016-0714.
5. Larsen M.N., Ermidis G., Brito J., Orner C., Martins C., Lemos L.F., Krstrup P., Rago V. Fitness and Performance Testing of Male and Female Beach Soccer Players-A Preliminary Investigation. *Front. Sports Act Living.* 2021;3:636308. doi: 10.3389/fspor.2021.636308.