

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування

**Реабілітаційні
та фізкультурно-рекреаційні аспекти
розвитку людини**

Науковий журнал
№ 9



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор:

Григус І. М., доктор медичних наук, професор, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Заступник головного редактора:

Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Члени редакційної колегії:

Андонова Албена, доктор медичних наук, доцент, Тракійський університет (м. Стара Загора, Болгарія), <https://orcid.org/0000-0001-7556-321X>

Андрійчук О. Я., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-4415-4696>

Батбаатар Гунчин, доктор медичних наук, професор, Монгольський національний університет медичних наук (м. Улан-Батор, Монголія), <https://orcid.org/0000-0002-6678-7569>

Богдановська Н. В., доктор біологічних наук, професор, Запорізький національний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Жуков Валерій, доктор медичних наук, доцент, Університет Миколая Коперника в Торуні (м. Торунь, Польща), <http://orcid.org/0000-0002-7675-6117>

Клапчук В. В., доктор медичних наук, професор, Запорізький національний технічний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-7274-9756>

Козіна Ж. Л., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди (м. Харків, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

Лазарєва О. Б., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-7435-2127>

Магльований А. В., доктор біологічних наук, професор, Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького (м. Львів, Україна), Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-1792-597X>

Михалюк Є. Л., доктор медичних наук, професор, Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-3607-7619>

Мушкета Радослав, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор, Університет Миколая Коперника в Торуні (м. Торунь, Польща), <https://orcid.org/0000-0001-6057-1583>

Нагорна О. Б., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0002-6243-4862>

Романчук О. П., доктор медичних наук, професор, Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів, Україна), <https://orcid.org/0000-0001-6592-2573>

Скальські Даріуш, доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, професор, Академія фізичного виховання і спорту ім. Є. Снядецького (м. Гданськ, Польща), <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Смирнов Д. В., доктор педагогічних наук, професор, Федеральна державна наукова установа «Інститут стратегії розвитку освіти Російської академії освіти» (м. Москва, Росія), <https://orcid.org/0000-0002-4757-8139>

Відповідальний секретар:

Ногас А. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Інститут охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна), <https://orcid.org/0000-0003-1287-9828>

Ministry of Education and Science of Ukraine
National University of Water and Environmental Engineering

Rehabilitation & Recreation

Scientific Journal
№ 9



Publishing house
Helvetica
2021

EDITORIAL BOARD

Editor-in-chief

Igor Grygus, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2856-8514>

Associate Editor-in-Chief

Nataliia Nesterchuk, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-2199-3403>

Editorial board

Albena Andonova, Trakia University Stara Zagora, Bulgaria, <https://orcid.org/0000-0001-7556-321X>

Olga Andriychuk, Lesya Ukrainka Volyn National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-4415-4696>

Gunchin Batbaatar, Mongolian National University of Medical Sciences, Ulan Bator, Mongolia, <https://orcid.org/0000-0002-6678-7569>

Nadiia Bohdanovska, Zaporizhzhia National University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-2410-845X>

Walery Zukow, Nicolaus Copernicus University, Poland, <http://orcid.org/0000-0002-7675-6117>

Vasyl Klapchuk, Zaporizhzhia National Technical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-7274-9756>

Zanneta Kozina, H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-5588-4825>

Olena Lazareva, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-7435-2127>

Anatoliy Mahlovanyy, Danylo Galytsky Lviv National Medical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-1792-597X>

Evgeniy Myhaliuk, Zaporizhzhia State Medical University, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-3607-7619>

Radoslaw Muszkieta, Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland, <https://orcid.org/0000-0001-6057-1583>

Olha Nagorna, Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-6243-4862>

Alexander Romanchuk, Lviv State University of Physical Culture, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0001-6592-2573>

Dariusz Skalski, Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland, <https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Dmitriy Smirnov, Russian Academy of Education, Russia, <https://orcid.org/0000-0002-4757-8139>

Secretary

Anzhela Nogas, Institute of Health, National University of Water and Environmental Engineering, Ukraine, <https://orcid.org/0000-0003-1287-9828>

Наукове видання

Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & Recreation) : науковий журнал. – Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – № 9. – 224 с.

ISSN 2522-1795

Метою журналу є ознайомлення широкої аудиторії користувачів із сучасними тенденціями розвитку науки у галузі охорони здоров'я, фізичної культури і спорту. Розглядаються теоретичні, методологічні та практичні аспекти підготовки спортсменів, новітні розробки у напрямі збереження здоров'я людини, новаторські підходи до розвитку сфери фітнесу і рекреації, фізичного виховання різних груп населення, фізичної терапії, ерготерапії.

У науковому журналі подано окремі положення розвитку фізичної терапії, ерготерапії, рекреації, фізичного виховання, оздоровчих технологій різних груп населення. Охарактеризовано сучасні методи та засоби відновлення здоров'я, особливості проведення діагностичних та реабілітаційних заходів, ефективність яких підтверджується педагогічними, психологічними, реабілітаційними та медико-біологічними дослідженнями.

In the scientific journal are presented some provisions for the development of physiotherapy, ergotherapy, recreation, physical education, health technologies of different population groups. Modern methods and means of health restoration are characterized, features of carrying out diagnostic and rehabilitation measures, the effectiveness of which is confirmed by pedagogical, psychological, rehabilitation and medical-biological researches.

Видається за рішенням вченої ради
Національного університету водного господарства та природокористування
(протокол № 13 від 29.12.2021 р.).

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ 21285-11085Р від 16.03.2015 р.

ISSN 2522-1795

Наказом МОН України від 29 червня 2021 року № 735 (додаток 4)
та Наказом МОН України від 30 листопада 2021 року № 1290 (додаток 3)
журнал включено в категорію «Б» Переліку наукових фахових видань України.
Галузь знань – 01 Освіта/Педагогіка; 22 Охорона здоров'я. Спеціальність – 017 Фізична культура і спорт;
227 Фізична терапія, ерготерапія.
Реєстр наукових фахових видань України <http://nfv.ukrintei.ua/view/60f02c2faae76127e7350652>

Сайт видання:
<http://health.nuwm.edu.ua/index.php/Rehabilitation/index>
Електронну версію журналу включено до Національної бібліотеки України
імені В. І. Вернадського.

Видання індексується Google Scholar.
Адреса редакції: вул. Соборна, 11, м. Рівне, 33000, Україна.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Хомицевич Д. И.

*Учреждение образования «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.15>

Анотации

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Без достаточно высокого уровня развития физических качеств невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. В работе рассмотрены теоретические вопросы физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В целях ознакомления с состоянием изучаемого вопроса был проведен анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, теоретических положений по вопросам физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. В результате изучения литературы установлено, что в соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13–14 лет является актуальным научным исследованием.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая подготовка, юные футболисты, физические качества, предварительная базовая подготовка.

Попередня базова підготовка – етап, одним із завдань якого є підвищення рівня різнобічної фізичної та функціональної підготовленості. Фізична підготовка юних футболістів займає ключове місце в досягненні спортивного результату. Без достатньо високого рівня розвитку фізичних якостей неможливо успішно застосовувати технічні прийоми та здійснювати задумані тактичні дії у мінімальні відрізки часу та протягом усієї гри. У роботі розглянуто теоретичні питання фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої підготовки. Із метою ознайомлення зі станом питання було проведено аналіз та узагальнення наукової, науково-методичної літератури, теоретичних положень із питань фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки. У результаті вивчення літератури встановлено, що відповідно до ігрового амплуа всебічна фізична підготовка (з акцентом на швидкісні та швидкісно-силові якості) юних футболістів 13-14 років є актуальним науковим дослідженням.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична підготовка, юні футболісти, фізичні якості, попередня базова підготовка.

Preliminary basic training is a stage, one of the tasks of which is to increase the level of versatile physical and functional preparation. Physical training of young football players takes a key place in achieving sports results. Without a sufficiently high level of development of physical qualities, it is impossible to successfully apply techniques and perform planned tactical actions in the shortest periods of time and throughout the entire game. One of the most significant physical qualities for a modern football player is speed. It includes strength, which greatly affects his playing activity. The paper deals with theoretical issues of physical preparation of football players at the stage of preliminary basic training. The tasks and the didactic goal of the preliminary basic training stage were described. The place of physical training of young football players in achieving sports results has been determined.

In order to get acquainted with the state of the studied issue, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, theoretical positions on the issues of physical preparation of football play-

ers at the stage of preliminary basic training were carried out. So it was found that the selective increase in training loads at all stages of sports training of children and adolescents is determined by the laws of the development of physical abilities. A high level and growth of development at a young age is assessed as a sensitive period and is fundamental for increasing the means of influence on a specific physical quality. Some researchers believe that the best sensitive period for the development of strength in young football players is the age of 13-15 years, others – 14-16 years. Analyzing scientific sources, the following issues were considered based on the research results: the use of means and methods of various orientations in the training of young athletes. In organizing the training process of football players, it is necessary to take into account the high intensity of metabolic processes and the age characteristics of a growing child's body. The relatively low functional development of the cardiovascular and respiratory systems with boys aged 13-14 significantly limits the ability to perform long-term intense loads.

As a result of studying the literature, it was found that, in accordance with the playing role, all-round physical training (with an emphasis on speed and speed-strength qualities) of young footballers aged 13-14 is an actual scientific research.

Key words: physical preparation, physical training, young footballers, preliminary basic training.

Вступление. Поиск одаренных, способных, перспективных детей, которые могут в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов на внутреннем и международном уровне, является одним из направлений совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений. Это научно-практическое направление рассматривается как актуальное с четко выраженными организационными, педагогическими, социально-экономическими и этическими аспектами [5; 6]. В подготовке юных спортсменов используется разнообразие средств и методов различной направленности, применение которых широко представлено в видах спорта, в том числе и в футболе, с преобладанием игрового метода выполнения упражнений [3; 4; 7; 11].

Предварительная базовая подготовка – этап, одной из задач которого является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Дидактическая цель этого этапа – создание оптимальных возможностей для развития двигательных качеств, повышение уровня подготовленности организма, на более поздних этапах – способствовать адаптации при выполнении интенсивных задач специального характера [7; 8].

Физическая подготовка юных футболистов занимает ключевое место в достижении спортивного результата. Эффективность соревновательной деятельности во многом обусловлена уровнем физической подготовленности футболистов. Без достаточно высоко-

кого уровня развития силы, скорости, ловкости и выносливости невозможно успешно применять технические приемы и совершать задуманные тактические действия в минимальные отрезки времени и на протяжении всей игры. Поэтому от физической подготовленности зависит активность и эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий [11, с. 9].

Цель работы – рассмотреть теоретические вопросы физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки.

Материал и методы. В целях ознакомления с состоянием изучаемого вопроса был проведен анализ и обобщение научной, научно-методической литературы, теоретических положений по вопросам физической подготовленности футболистов на этапе предварительной базовой подготовки. Анализируя научные источники, были рассмотрены вопросы по результатам исследования – использование средств и методов различной направленности в подготовке юных спортсменов. Были описаны задачи и дидактическая цель этапа предварительной базовой подготовки. Определено место физической подготовки юных футболистов в достижении спортивного результата.

Результаты исследований. Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической подготовкой понимают процесс

гармоничного розвитку двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности [11, с. 36–55].

Функциональная подготовленность служит фундаментом, основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности футболиста, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению больших специфических нагрузок, к интенсивным процессам восстановления.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Выборочное увеличение тренировочных нагрузок на всех этапах спортивной подготовки детей и подростков определяется закономерностями развития физических способностей. Высокий уровень и прирост развития в юном возрасте оценивается как чувствительный период и является основополагающим для увеличения средств воздействия на конкретное физическое качество. Исследованиями З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловской, Л.В. Волкова, Ягелло В. (2000) установлено, что физические качества в возрастном аспекте развиваются гетерохронно, четко рассматривается увеличение темпов развития, их убыль и подъем. Знания чувствительных периодов возрастного развития отдельных компонентов физической подготовленности позволяют с наибольшей эффективностью использовать их для увеличения двигатель-

ного потенциала молодых спортсменов, их способностей и возможностей за счет педагогического воздействия.

Так, в младшем школьном возрасте более выраженный прирост силы у мальчиков отмечается с 11-12 лет. Некоторые исследователи считают, что лучшим чувствительным периодом для развития силы у юных футболистов является возраст 13-15 лет, другие – 14-16 лет. К этому же периоду у детей начинает проявляться в основном сила мышц правой руки. В подростковом возрасте мышечная сила развивается достаточно учащенно. Изучение выносливости школьников в работе разной интенсивности (60, 70 и 90% от максимума) показывает, что наибольший темп прироста выносливости в циклической работе интенсивностью 90% наблюдается у мальчиков в 10-14 лет [5]. По данным О.В. Злыгостева, у футболистов 12-14 лет рост градиента силы обусловлен повышением максимальной силы и снижением времени ее достижения. Установлено, что у 42% участников исследования годовой прирост максимальной силы составил 12-14%, у 36% юных футболистов – 5-8%, 22% участников показали незначительный прирост силы мышц, который составил 4-6% [5].

Результаты тестирований по физической подготовленности юных футболистов 14-16 лет, проведенных Ю.Д. Свистуном с соавторами, выявили более низкие средние показатели развития скоростных качеств, динамической силы, анаэробной и аэробной выносливости по сравнению с нормативными показателями программы ДЮСШ [9].

В.А. Беленко с соавторами предлагают программу тренировочных занятий с использованием упражнений блока «ОФП» и «СФП». В ходе исследования авторы установили высокую корреляционную их взаимосвязь в диапазоне от 0,62 до 0,78. Чаще корреляционная взаимосвязь наблюдается с упражнениями, характеризующими уровень физической подготовки (бег 15 м, 30 м, 60 м, 400 м), непосредственно определяющими достижения в футболе [1].

Дискуссия. Анализ научных источников подтверждает, что в этом направлении есть

много вопросов, требующих изучения, уточнения, научного обоснования.

Так, по результатам исследования А.Н. Бердниковой футболистов 13-14 лет, приведен высокий уровень развития выносливости, который обнаружен у 18,2% футболистов, скоростно-силовой подготовленности – 45,4%, скоростно-силовой выносливости – 36,4%, и высокий уровень развития скоростных способностей – 45,4% игроков [2]. Корректировка тренировочного процесса спортсменов по технологии индивидуализации физической подготовки, по мнению автора, обеспечила достоверное повышение результатов в полевых тестах: тесте удара по мячу на дальность (с $38,6 \pm 3,7$ м до $40,6 \pm 4,4$ м), вбрасывании мяча из-за головы (с $13,7 \pm 2,1$ м до $15,4 \pm 1,7$ м) и бег на 30 м с ходу (с $4,5 \pm 0,2$ с до $4,3 \pm 0,2$ с). Применение технологии индивидуализации тренировочного процесса позволило повысить уровень выносливости и скоростной подготовленности, а также удерживать на высоком уровне показатели скоростно-силовой выносливости. Специальная физическая подготовленность футболистов проявляется в упражнениях с мячом. Эти упражнения требуют максимальной координации проявления большинства физических качеств: силы, ловкости, гибкости.

Как средства развития физической подготовленности А.М. Галимов с соавторами рекомендуют использовать физические упражнения общего воздействия, заимствованные из других видов спорта. Для развития ловкости С.Е. Воложанин с соавторами рекомендуют применять упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр [3]. Среди средств физической подготовки, по мнению В.А. Харланова, значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, тренажерами [10].

Е.А. Масловский с соавторами считают, что именно благодаря специальным упражнениям комплексного воздействия, включенным в состав комбинаций, происходит

положительная динамика показателей общей и специальной физической подготовки юных футболистов [1; 7; 8]. Внедрение в тренировочный процесс футболистов 13-14 лет методики интегральной тренировки с учетом комплексного использования игровых упражнений физической, технико-тактической и психологической направленности, по данным П.П. Колупанова, способствовало достоверному улучшению показателей технической подготовленности [6].

Одним из важнейших направлений интенсификации и повышения качества подготовки юных футболистов является использование метода круговой тренировки для развития двигательных способностей и совершенствования технических качеств спортсменов. В ходе исследования В.П. Губы с соавторами установлено, что включение в тренировочный процесс комплекса круговой тренировки позволило не только повысить уровень развития двигательных качеств, необходимых для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности футболистов, но и эффективнее оптимизировать процесс подготовки для развития двигательных и совершенствования технических качеств [4].

Анализ научных источников позволил сделать следующие **выводы**:

1) в период активного биологического развития первоочередной задачей является не достижение максимальных результатов, а всестороннее и гармоничное физическое развитие, которое обеспечит не только активное накопление технико-тактического арсенала, но и создаст фундамент для качественного увеличения специфических функциональных резервов в соответствии со специализацией. В условиях единоборства с соперником, резких перемещений, выпрыгиваний, высокой скорости бега, скоростной техники, ударов по мячу в значительной степени нужна скорость и сила, прыгучесть. Следовательно, одним из наиболее значимых физических качеств для футболиста является скорость и сила, которые в значительной степени влияют на его игровую деятельность. Выполнение игровых действий (оборона-атака и наоборот) также требует высокого

уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств и необходимых аэробных и анаэробных компонентов выносливости. Таким образом, требуется дифференцировка двигательных действий юных футболистов;

2) в общепринятом определении говорится о скорости как о качестве, позволяющем выполнять движение за очень короткий промежуток времени. Бег с максимальной скоростью предъявляет чрезвычайно высокие требования к нервно-мышечному аппарату спортсмена и запасу его энергоресурсов. В организации тренировочного процесса

футболистов необходимо учитывать высокую интенсивность обменных процессов и возрастные особенности растущего детского организма. Относительно низкое функциональное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем мальчиков в возрасте 13-14 лет значительно ограничивает возможности выполнения длительных интенсивных нагрузок. В соответствии с игровым амплуа всесторонняя физическая подготовка (с акцентом на скоростные и скоростно-силовые качества) юных футболистов 13-14 лет является актуальной в научных исследованиях.

Литература

1. Беленко В.А., Саскевич А.П., Масловский Е.А. Физическая и техническая подготовка юных футболистов на основе корреляционного анализа. *Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* № 4. 2015. С. 77–82.
2. Бердникова А.Н. Индивидуализация физической подготовки футболистов 13-14 лет. *Человек. Спорт. Медицина.* 2018. Т. 18, № 4. С. 73–79.
3. Воложанин С.Е., Аксенов М.О., Атутов А.П. Специальная силовая подготовка юношей-футболистов по мини-футболу. *Вестник бурятского государственного университета.* № 13. 2014. С. 24–29.
4. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов : учебное пособие. Москва : Советский спорт. 2010. С. 208.
5. Злыгостев О.В. Модульно-целевое проектирование скоростно-силовой подготовки футболистов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Тульский государственный университет. Тула. 2013. С. 22.
6. Колупанов П.П. Методика интегральной подготовки юных футболистов 13-14 лет на специально-подготовительном этапе : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 : «Теория и методика физиче-

References

1. Belenko V. A., Saskevich A. P., Maslovskiy Ye. A. (2015). Physical and technical training of young football players based on correlation analysis. *Izvestiya tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport.* № 4. S. 77–82.
2. Berdnikova A. N. (2018). Individualization of physical training of football players aged 13-14. *Chelovek. Sport. Meditsina.* T. 18, № 4. S. 73–79.
3. Volozhanin S. Ye., Aksenov M. O., Atutov A. P. (2014). Special strength training of young football players in futsal. *Vestnik buryatskogo gosudarstvennogo universiteta.* № 13. S. 24–29.
4. Guba V. P., Leksakov A. V., Antipov A. V. (2010). Integral training of football players. M.: *Sovetskiy sport.* S. 208.
5. Zlygostev O. V. (2013). Modular and targeted projection of speed and strength training of football players at the stage of primary sports specialization: avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 : «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury». *Tul'skiy gosudarstvennyy universitet.* Tula. S. 22.
6. Kolupanov P. P. (2010). The methodology of integral training of young football players aged 13-14 at the special preparatory stage : avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk: [spets.] 13.00.04 : «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy

ского воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» ; Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2010. С. 22.

7. Саскевич А.П., Масловский Е.А. Комплексный подход в физическом совершенствовании юных футболистов 10-14 лет. От идеи – к инновации: материалы Юбилейной XX Республиканской научно-практической конференции, УО «МГПУ им. И.П. Шамякина». Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина. 2013 г. С. 248–249.

8. Саскевич А.П., Масловский Е.А. Особенности методики физической подготовки юных футболистов 10-14 лет в структуре технико-тактических навыков игры в футбол : сборник научных работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2012». Минск : БГУ. 2013. С. 489–490.

9. Свистун Ю., Гурінович Х., Чернобай І., Веселовська Л., Дуда О. Оцінка функціонального стану футболістів 13-14 років у змагальному періоді. *Молода спортивна наука України*. 2008. Вип. 12. Т. 4. С. 200–204.

10. Харланов В.А. Отбор, подготовка и тестирование юных футболистов. Научная сессия ГУАП. 2015. С. 255–258.

11. Хижевский О.В., Саскевич А.П. Основы начальной подготовки юных футболистов. Минск : БГПУ, 2018. 181 с.

kul'tury». *Moskovskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kul'tury*. Malakhovka. S. 22.

7. Saskevich A.P., Maslovskiy Ye.A. (2013). A comprehensive approach to the physical improvement of young football players aged 10-14: materialy Yubileynoy KHKH Respublikanskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, UO «MGPU im. I.P. Shamyakina», g. Mozyr', 16 aprelya 2013 g. – Mozyr': MGPU im. I.P. Shamyakina, 2. 248–249.

8. Saskevich A.P., Maslovskiy Ye.A. (2013). Features of the methodology of physical training of young football players aged 10-14 in the structure of technical and tactical skills of playing football. *Sbornik nauchnykh rabot studentov Respubliki Belarus' «NIRS 2012»* / redkol.: A.I. Zhuk (pred.) [i dr.]. – Minsk: BGU, – S. 489–490.

9. Svistun Y.U., Gurіnovich K.H., Chornobay Í., Veselovs'ka L., Duda O. (2008). Assessment of the fitness shape of football players aged 13-14 in the contest season. *Moloda sportivna nauka Ukraїni: zb. nauk. st. z galuzi fiz. kul'turi i sportu*. Vip. 12. T. 4. S. 200–204.

10. Kharlanov V. A. (2015). Selection, training and testing of young football players. *Nauchnaya sessiya guap*. S. 255–258.

11. Khizhevskiy O.V., Saskevich A.P. (2018). Basics of primary training of young football players. – Minsk: BGPU, 181 s.

ЗМІСТ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Боровець О. В., Романова В. І., Сірман О. В.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В ЛІКУВАННІ ІНФАРКТУ МІОКАРДА
НА СТАЦІОНАРНОМУ ЕТАПІ.....10

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Аванесов Э. Ю.

О ПРОБЛЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ УПРАВЛЕНЦЕВ
В УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГОСЯ ОБЩЕСТВА АРМЕНИИ.....17

Вако І. І.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОМИЛОК, ЩО ДОПУСКАЮТЬ ЮНІ СПОРТСМЕНИ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ,
ПІД ЧАС ОСВОЄННЯ БОКОВИХ УДАРІВ РУКАМИ23

Ватаманюк С. В., Хабінець Т. О., Довгаль В. І., Кедрич Г. В., Сиротюк С. М.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЧОЛОВІКІВ
26–35 РОКІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ ПОСТАВИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ.....29

Годлевський П. М., Саратовський О. В.

ФОРМУВАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....37

Dębski Sławomir

ZAGROŻENIA DZIAŁAŃ ADMINISTRACJI PUBLICZNEJ SZCZEBLA RZĄDOWEGO NA
PODSTAWIE BEZPRAWNEJ UMOWY EKSPERYMENTU MEDYCZNEGO.
ANALIZA PORÓWNAWCZA.....47

Козуб С. В., Чечельницька Ю. Є.

РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІЗИЧНІ ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....56

Кузнецова Е. Т.

АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ВНЕДРЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....62

Мицкан Т. С., Іваночко В. М.

ІННОВАЦІЇ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ.....68

Неус Д. В., Шаламов Д. С.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ БАЗОВОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....81

Римик В.

РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ 1-3 КУРСІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ
В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ.....91

Римик Р. В., Маланюк Л. Б., Лещак О. М., Синиця А. В.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВ ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....96

Сичов С. О., Сиротинська О. К.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ УПРАВЛІННЯ СИЛОВИМ ФІТНЕСОМ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....103

Skalski Dariusz, Kowalski Damian, Kindzer Bogdan, Grygus Igor

WYBRANE ASPEKTY W EDUKACJI ZDROWOTNEJ W REALIZACJI ZABAW
REKREACYJNYCH W OKRESIE PANDEMII.....109

Хомицевич Д. И.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ
БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....120

Ярош Г. В.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА У БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....126

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

Афанасьєва О. М., Натарова В. В., Недбайло І. А.

ДИНАМІЧНИЙ СТРЕТЧИНГ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....135

Бурлака І. В., Лукачина А. В.

ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ТЕНІСУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗВО
НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ.....141

Гаврилик М. В.

СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ,
НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.....146

Гуцман С. В., Ногас А. О., Ніколенко О. І., Подоляка П. С., Гамма Т. В.

ДО ПИТАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ.....156

Майструк В. В., П'ятничук Д. В., П'ятничук Г. О., Цап І. Г.

ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ ДОБРОВОЛЬНИХ СПОРТИВНИХ ТОВАРИСТВ
СТАНІСЛАВА ПІСЛЯ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ (1945–1967 рр.).....161

Мищук Д. М., Сюй Саньцян

АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ
КВАЛІФІКОВАНИХ БАДМІНТОНІСТІВ.....166

Назимок В. В.

ФІЗИЧНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ,
ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БОКСОМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....174

Ніколенко О. І., Ногас А. О., Гуцман С. В., Орел І. О., Гайнуліна І. М., Гамма Т. В.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ЗАСОБИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДИНИ.....182

Ногас А. О., Гуцман С. В., Подоляка П. С., Гамма Т. В., Ніколенко О. І.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....187

Орел І. О., Гамма Т. В., Гірак А. М., Ногас А. О., Гуцман С. В.

РОЗВИТОК КІКБОКСИНГУ ВАКО ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ В УКРАЇНІ.....193

Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О.

РУХЛИВІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....200

Тягур Р. С., Лісовський Б. П., Ткачівська І. М., Яців Я. М.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У АНТИЧНОМУ КИТАЇ, ЯПОНІЇ І КОРЕЇ.....205

ДО ЮВІЛЕЮ

Магльований А. В., Гриновець В. С., Синиця В. В.

ДО 80-РІЧЧЯ ВІДОМОГО ПРОФЕСОРА СТОМАТОЛОГІЇ
ВАЛЕНТИНА ФЕДОРОВИЧА МАКЄСВА.....217

CONTENTS

PHYSICAL THERAPY, OCCUPATIONAL THERAPY

Borovets O. V., Romanova V. I., Sirman O. V.

PHYSICAL THERAPY PROGRAM IN THE TREATMENT OF MYOCARDIAL INFARCTION
AT THE INPATIENT STAGE.....10

HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF VARIOUS GROUPS

Avanesov E. Yu.

ON THE PROBLEM OF TRAINING SPORTS MANAGERS AMIDST
A TRANSFORMING SOCIETY OF ARMENIA.....17

Vako I. I.

DETERMINING MISTAKES MADE BY YOUNG ATHLETES WHO SPECIALIZE
IN HAND-TO-HAND COMBAT, WHEN MASTERING SIDE PUNCHES.....23

Vatamaniuk S. V., Khabinets T. O., Dovhal V. I., Kedrych H. V., Syrotiuk S. M.

CHARACTERISTICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS
OF 26 – 35 YEAR-OLD MEN WITH DIFFERENT TYPES OF POSTURE,
ENGAGED IN HEALTH FITNESS ACTIVITY..... 29

Hodlevskiy P. M., Saratovskiy O. V.

FORMATION AND HEALTH STATUS OF FUTURE SPECIALISTS
OF WATER TRANSPORT BY MOTOR ACTIVITY.....37

Dębski Sławomir

THREATS TO THE ACTIVITIES OF PUBLIC ADMINISTRATION OF A GOVERNMENT LEVEL
ON THE BASIS OF AN UNLAWFUL AGREEMENT OF THE MEDICAL EXPERIMENT.
COMPARATIVE ANALYSIS.....47

Kozub S. V., Chechelnytska Yu. Ye.

RECREATION AND PHYSICAL EDUCATION FOR DIFFERENT GROUPS OF THE POPULATION. 56

Kuznetsova E. T.

ANALYSIS OF THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTH-SAVING COMPETENCE
ACCORDING TO THE RESULTS OF INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL PROCESS
OF GUIDED INDEPENDENT WORK.....62

Mytskan T. S., Ivanochko V. M.

INNOVATIONS OF DIFFERENTIATED DEVELOPMENT
OF PHYSICAL ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN.....68

Neus D. V., Shalamov D. S.

WAYS OF DEVELOPMENT OF BASIC PHYSICAL TRAINING OF MODERN YOUTH..... 81

Rymyk V.

LEVELSTRESS RESISTANCE OF CADETS 1-3 COURSES DURING TRAINING
AT THE NATIONAL ACADEMY OF INTERNAL AFFAIRS.....91

Rymyk R. V., Malaniuk L. B., Leshchak O. M., Synytsia A. V.

TECHNOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING
STUDENTS TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....96

Sychov S. O., Syrotynska O. K.

PEDAGOGICAL MEANS OF STRENGTH FITNESS MANAGEMENT TO IMPROVE
THE EFFICIENCY OF STUDENTS IN THE LEARNING PROCESS.....103

Skalski Dariusz, Kowalski Damian, Kindzer Bogdan, Grygus Igor

SELECTED ASPECTS IN HEALTH EDUCATION IN THE IMPLEMENTATION
OF RECREATIONAL GAMES DURING A PANDEMIC.....109

Khomytsevykh D. Y.

PHYSICAL PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS
AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING.....120

Yarosh H. V.

STRUCTURE AND CONTENT OF THE TECHNOLOGY FOR CORRECTION OF SPATIAL
ORGANIZATION DISORDERS OF BOXERS' BODY AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....126

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**Afanasieva O. M., Natarova V. V., Nedbailo I. A.**

DYNAMIC STRETCHING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION
OF VOLLEYBALL PLAYERS.....135

Burlaka I. V., Lukachyna A. V.

THE UPBRINGING OF VOLITIONAL QUALITIES BY MEANS OF TENNIS AMONG
THE STUDENTS OF NON-SPORTS PROFILE UNIVERSITIES.....141

Havrylyk M. V.

THE CREATION OF AN INTEGRATED PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ENVIRONMENT
DIRECTED TOWARDS INCREASING THE EFFECTIVENESS
OF THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....146

Hutsman S. V., Nohas A. O., Nikolenko O. I., Podoliaka P. S., Hamma T. V.

ON THE ISSUE OF MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORT.....156

Maistruk V. V., Piatnychuk D. V., Piatnychuk H. O., Tsap I. H.

PECULIARITIES OF STANISLAV VOLUNTARY SPORTS SOCIETIES
AFTER THE SECOND WORLD WAR (1945–1967).....161

Mishchuk D. M., Siui Santsian

ANALYSIS OF CORRELATION RELATIONS OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL INDICATORS
OF QUALIFIED BADMINTONISTS.....166

Nazymok V. V.

PHYSICAL AND SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF BOXING STUDENTS
IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....174

Nikolenko O. I., Nohas A. O., Hutsman S. V., Orel I. O., Hainulina I. M., Hamma T. V.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTING PREMATURE AGING.....182

Nohas A. O., Hutsman S. V., Podoliaka P. S., Hamma T. V., Nikolenko O. I.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF FORMATION
OF A HEALTHY LIFESTYLE WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE.....187

Orel I. O., Hamma T. V., Hira A. M., Nohas A. O., Hutsman S. V.

DEVELOPMENT OF KICKBOXING WAKO AS AN OLYMPIC SPORTS IN UKRAINE.....193

Sydoruk I. O., Hira A. M., Hamma T. V., Orel I. O.

ACTIVE GAMES IN PHYSICAL EDUCATION SYSTEM FOR SCHOOL-AGED CHILDREN.....200

Tiahur R. S., Lisovskyi B. P., Tkachivska I. M., Yatsiv Ya. M.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ANTIQUE CHINA, JAPAN AND KOREA.....205

TO THE ANNIVERSARY**Mahlovanyi A. V., Hrynovets V. S., Synytsia V. V.**

TO THE 80TH ANNIVERSARY OF THE FAMOUS PROFESSOR OF DENTISTRY
VALENTYN FEDOROVYCH MAKIEIEV.....217