

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Управління молоді та спорту  
Сумської обласної державної адміністрації  
Сумське обласне відділення  
Національного олімпійського комітету України  
Відділ у справах сім'ї, молоді та спорту Сумської міської ради

# **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**  
I Всеукраїнської науково-практичної конференції

21-22 жовтня 2021 року

Суми 2021

УДК 378.147:[796.032/.034.2.071.4](477)(063)

A43

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
(протокол №\_\_\_\_\_ від 19 листопада 2021 року)*

**Редакційна колегія:**

- Ю.О. Лянной** – ректор Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, професор.
- О.Ю. Кудріна** – проректор з науково-педагогічної (наукової) роботи Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, доктор економічних наук, професор;
- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор.
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
- Н.А. Кулик** – доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;
- І.М. Скрипка** – доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

**Рецензенти:**

- В.М. Сергієнко** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
- С.А. Лазоренко** – завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, доцент.
- A43** Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. – 292 с.

У збірнику представлено публікації фахівців з фізичної культури і спорту, студентів, магістрантів, аспірантів та їх наукових керівників з теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських та неолімпійських видах спорту. Матеріали науково-практичної конференції є апробацією результатів досліджень, що можуть бути корисними в процесі професійної діяльності для тренерів і фахівців фізичної культури.

**УДК 378.147:[796.032/.034.2.071.4](477)(063)**

© Колектив авторів, 2021

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

#### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

<b>Басов Максим, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
<b>Береза Олег, Максименко Людмила</b> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ .....	12
<b>Біланенко Наталія, Ратов Анатолій</b> СТРУКТУРА ТА ЕТАПИ ВІДБОРУ В БІАТЛОНІ .....	16
<b>Біланенко Олександр, Ратов Анатолій</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ СТРІЛЬБИ В БІАТЛОНІ .....	20
<b>Богуславець Дмитро, Міщенко Олександр</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	25
<b>Бойко Дмитро, Кулик Ніна</b> РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ТРІАТЛОНІ.....	29
<b>Гавриков Роман, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	34
<b>Гриценко Максим, Міщенко Олександр</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У БОКСІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	40
<b>Єрмолов Руслан, Максименко Людмила</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9–10 РОКІВ.....	44
<b>Забуга Артем, Міщенко Олександр</b> УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ .....	48
<b>Захаров Павло, Бермудес Діана</b> РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ ОБЛАСНОГО ЛІЦЕЮ-ІНТЕРНАТУ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ «БАРСА» U-14 ГРАВЦІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ .....	53
<b>Івашина Андрій, Міщенко Олександр</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ .....	57
<b>Івченко Тарас, Максименко Людмила</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 20–25 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ .....	61
<b>Кожокар Іван, Максименко Людмила</b> ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ .....	65

<b>Колесник Вікторія, Міщенко Олександр</b> ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ.....	68
<b>Коротенко Роман, Ворона Віта</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 16–19 РОКІВ.....	72
<b>Косик Ірина, Міщенко Олександр</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....	76
<b>Красюк Ярослав, Максименко Людмила</b> ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ .....	82
<b>Кузякова Вікторія, Ворона Віта</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ .....	87
<b>Лисенко Андрій, Скрипка Ірина</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	91
<b>Литвиненко Валерія, Кулик Ніна</b> СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ .....	94
<b>Лубашев Ілля, Чхайло Микола</b> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8–9 РОКІВ .....	97
<b>Мионов Микола, Бермудес Діана</b> ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ.....	103
<b>Мотречко Вікторія, Бермудес Діана</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЬЦІВ.....	108
<b>Нечвоглюд Ігор, Скрипка Ірина</b> ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ .....	112
<b>Орендовська Олександра, Міщенко Олександр</b> ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕРШНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	118
<b>Орехов Олег, Бермудес Діана</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ .....	124
<b>Поліщук Владислав, Ворона Віта</b> ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ .....	128
<b>Радько Антон, Кулик Ніна</b> КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ .....	131
<b>Рубан Віктор, Ворона Віта</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СТРІЛЬЦЯМИ З ЛУКА З РІЗНИМ СТАЖЕМ ЗАНЯТЬ .....	135

<b>Рубцов Єгор, Кулик Ніна</b> ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ .....	139
<b>Сегеда Вячеслав, Скрипка Ірина</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	144
<b>Синицин Єгор, Бермудес Діана</b> КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ І ШЛЯХИ ЇХ РОЗВИТКУ .....	147
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ .....	150
<b>Сніжко Юлія, Бермудес Діана</b> ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ .....	156
<b>Солоненко Євгеній</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА .....	159
<b>Стегній Денис, Ворона Віта, Солоненко Євгеній</b> ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	164
<b>Счасний Артем, Чхайло Микола</b> ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ .....	167
<b>Тімченко Костянтин, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ .....	170
<b>Удовиченко Ярослав, Кулик Ніна</b> РОЗВИТОК СИЛИ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ШТОВХАННІ ЯДРА НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ .....	174
<b>Хоменко Тарас, Міщенко Олександр</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8–9 РОКІВ .....	179
<b>Цилєв Михайло, Максименко Людмила</b> ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 20-22 РОКІВ У СПЕЦІАЛЬНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ ПІСЛЯ ПЕРЕХІДНОГО ПЕРІОДУ .....	183
<b>Якименко Олександр, Лапицький Віталій</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГРЕКО- РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ .....	187

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

<b>Базилюк Кристина, Лазоренко Сергій</b> РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ 8–9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	193
--	-----

<b>Бересток Павло, Лянной Михайло</b> ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ, ОЦІНКА, НОРМАТИВИ ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ.....	198
<b>Воронцов Олексій, Бермудес Діана</b> ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	204
<b>Гета Алла</b> МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (НА ПРИКЛАДІ ПЛAVАННЯ) ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ІЗ МІОПІЄЮ .....	208
<b>Давіденко Ганна, Лапицький Віталій</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ.....	215
<b>Ємець Дмитро, Кулик Ніна</b> ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПАНКРЕАТИСТІВ.....	220
<b>Закорко Валерія, Кулик Ніна</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ У ФУТЗАЛІ У ЗАЛЕЖНОСТІ КАЛЕНДАРЯ ЗМАГАНЬ .....	225
<b>Зенченко Владислав, Ворона Віта</b> УМОВИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ГРЕППЛІНГУ У СВІТІ.....	229
<b>Кальченко Наталія, Скрипка Ірина</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 16-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ .....	233
<b>Кисельов Валерій</b> РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ МАТЧІВ РІЗНОГО РІВНЯ .....	237
<b>Косар Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ НЕРОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ТРЕНЕРІВ-ЖІНОК.....	240
<b>Максименко Людмила</b> ЕЛЕМЕНТИ ФЛОРБОЛУ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ .....	243
<b>Мантулін Данило, Максименко Людмила</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ .....	246
<b>Лариса Оніщук</b> ОСНОВНІ ВЕКТОРИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	249
<b>Паламарчук Богдан, Бермудес Діана</b> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ .....	253
<b>Пилипков Роман, Лянной Михайло</b> РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР .....	258

<b>Пилипчук Олександр, Ратов Анатолій</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВЕЛОТУРИСТІВ ДО ПРОХОДЖЕННЯ МАРШРУТУ .....	261
<b>Полежай Анна, Кулик Ніна</b> ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ .....	265
<b>Стрельніков Олександр, Ратов Анатолій</b> СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ-ПАНКРАТІАСТІВ 10–11 РОКІВ .....	271
<b>Фаренюк Артем, Кравченко Ігор</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТЗАЛІ НА ЕТПАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	274
<b>Швець Вадим, Чхайло Микола</b> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ.....	279
НАШІ АВТОРИ.....	285

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Басов Максим, Ворона Віта

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ- ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено, що система підготовки спортсменів-легкоатлетів є складним, багатогранним явищем, що має певну структуру, що забезпечують досягнення спортсменами найвищих спортивних показників. В процесі підготовки слід вибирати такі засоби і методи підготовки, при яких навантаження завжди контролюється й регулюється, а умови тренувань максимально підготують спортсмена до головних стартів.

**Ключові слова:** легкоатлети, спортивна підготовка, методики.

### **Basov Maxim, Vorona Vita. FEATURES OF TRAINING OF ATHLETES AT DIFFERENT STAGES OF LONG-TERM TRAINING**

**Abstract.** The article defines that the system of training athletes is a complex, multifaceted phenomenon that has a certain structure that ensures the achievement of the highest athletic performance by athletes. In the process of training, you should choose such means and methods of training, in which the load is always controlled and regulated, and the training conditions will prepare the athlete for the main starts as much as possible.

**Key words:** athletes, sports training, methods.

**Постановка проблеми.** На сьогодні легка атлетика популярна не лише тому, що на останніх Олімпійських іграх серед усіх представлених видів спорту розігрується найбільша кількість комплектів медалей, але і тому що вона акумулювала ідеї та тенденції всіх професійних видів спорту.

Існуюча проблема удосконалення підготовки легкоатлетів на різних етапах спортивної підготовки свідчить про актуальність питання щодо застосування спеціальних вправ у підготовці спортсменів-легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні та довгі дистанції. У зв'язку з цим виникла необхідність систематизувати дані наукових розробок сучасних авторів та проаналізувати останні сучасні методики підготовки спортсменів-легкоатлетів на різних етапах спортивного тренування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати останніх досліджень спрямовані на підготовку юних легкоатлетів, які спеціа-



лізуються в багатоборстві, легкоатлетичних стрибках, відомості з побудови тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів представлено в роботах Т. Маленюк зі співавторами (2020); А. Абдураман, О. Непша (2018), особливості адаптації спортсменів до швидкісних навантажень розглянули М. О. Вродзинський, Т. І. Дорофєєва, В. А. Коробейнік (2018).

**Мета дослідження** – визначити особливості підготовки спортсменів-легкоатлетів на різних етапах спортивного тренування.

**Результати дослідження.** За даними останніх досліджень у сфері фізичної культури одним із найважливіших принципів системи підготовки спортсменів є спрямованість тренувального процесу на досягнення високих спортивних результатів. Керуючись цим положенням, слід вибирати такі засоби і методи підготовки, при яких навантаження завжди контролюється й регулюється, а умови тренувань максимально підготують спортсмена до головних стартів. Цим вимогам повністю відповідають більшість методик підготовки легкоатлетів, але з кожним роком вони все більше потребують перегляду і вдосконалення [8].

Узагальнення результатів численних досліджень [1; 6] вказує на те, що в останній час саме у підготовці легкоатлетів прагнуть досягти оптимального результату на змаганнях, але не враховують, що фізичні навантаження дуже можуть вплинути на психіку спортсменів, чим знизити їх результат. Підготовка легкоатлета на початковому етапі не потрібно проводити з високими фізичними навантаженнями з метою збереження дитячого контингенту, а підвищувати навантаження відповідно до років навчання [4]. Слід звернути увагу, що спортсмени групи початкової підготовки та їх зацікавленість до тренувань підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі, що сприяє загартуванню їх організму та профілактиці застудних захворювань [8].

За даними досліджень науковців підготовка висококваліфікованого легкоатлета – це багаторічний процес, який передбачає не тільки заняття фізичними вправами, але й виховання таких необхідних спортсмену якос-тей, як воля, характер, працелюбство, набуття знань, умінь і навичок з техніки, тактики в окремих видах легкої атлетики, а також з гігієни та самоконтролю і складається вона з фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та морально-вольової підготовки [1]. Сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатограним явищем, що має певну структуру, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників.

О.О. Момот вказує, що навчально-тренувальний процес легкоатлетів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики, а підготовка

здійснюється шляхом навчання й тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування й закріплення певних навичок, досягнення високого рівня фізичної підготовленості [8].

Види легкої атлетики поділяють на п'ять розділів: ходьбу, біг, стрибки, метання і багатоборства, а кожен з них, у свою чергу, підрозділяється на різновиди. На думку автора О.В. Гогіна [5] навантаження у спортивній ходьбі, що є змагальним видом легкої атлетики раціонально збалансовані за обсягом і швидкістю, є одним з найбільш складних видів, але який сприяє підвищенню функціональних резервів організму, удосконаленню фізичної підготовленості спортсменів з різних видів спорту.

Процес навчання техніці легкоатлетичних вправ умовно поділяється на три етапи: початковий етап навчання, етап оволодіння технікою в цілому й етап оволодіння індивідуальною технікою й спортивною майстерністю, ці етапи взаємопов'язані, тому що кожний наступний починається на базі попереднього [6].

Особливості методики підготовки легкоатлетів в групах спеціалізованої підготовки за даними спеціалістів [7] повинна враховувати наступне: спортсмени в цей період виявляють велике прагнення до досягнення високих спортивних результатів багато з них, не враховуючи своїх сил, прагнуть перемогти у головних стартах або виконати норматив майстра спорту, що не рідко призводить до шкоди їх фізичному здоров'ю. Саме, тому на цьому етапі підготовки доцільно застосовувати вправи, що вимагають відносно складної координації, і суворо дозувати по інтенсивності і тривалості вправи на силу і витривалість.

На тренування у групі спеціалізованої підготовки широко застосовується ряд спеціальних вправ, які сприяють розвитку швидкості рухів, але при їх застосуванні виникає необхідність чергувати їх із вправами на розслаблення м'язів. Також дуже важливо, щоб значна частина вправ виконувалася з великою амплітудою рухів при максимальному розслабленні м'язів. О.М. Висоцька [2] вказує, що на тренуванні обов'язково необхідно навчити спортсменів вмінню розслаблятися після вправ з великою амплітудою рухів, які охоплюють великі групи м'язів, тоді як у вправах на витривалість навпаки важливо поступово збільшувати навантаження, застосовуючи рівномірний і змінний темп виконання вправ застосовуючи тривалий біг і кроси різної інтенсивності, спортивні ігри [2].

В програмі для ДЮСШ з легкої атлетики наголошується, що використання більш важких обтяжень не збігається з динамічною структурою бігу на максимальній швидкості та буде сприяти розвитку силових якостей, а засоби, що виконуються у полегшених та ускладнених умовах, найефективніші при комбінації з такими самими вправами в звичайних умовах [3].

**Висновки.** Теоретичний аналіз даних спеціальної літератури свідчить, що сучасна система підготовки спортсмена є складним, багатогранним явищем, що має певну структуру, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Саме у підготовці легкоатлетів найчастіше тренери прагнуть досягти оптимального результату на змаганнях, але не враховують, що фізичні навантаження дуже можуть вплинути на психіку спортсменів, чим знизити їх результат.

**Перспективи подальших досліджень.** Розглянути більш детально кожний етап багаторічної підготовки легкоатлетів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдураман А., Непша О. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл : *Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»* (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків: ХДАФК, 2018. С. 40–42. URL: [http://journals.uran.ua/ksapc\\_conference](http://journals.uran.ua/ksapc_conference)
2. Висоцька О. М., Сергієнко В.М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених.* Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2014. Т. 2. С. 254–258.
3. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с. URL: [http://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa\\_DUSCH.pdf](http://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf).
4. Вродзинський М. О., Дорофєєва Т. І., Коробейнік В.А. Вплив засобів загальної фізичної підготовки на розвиток швидкісних здібностей у хлопців та дівчат на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2018. №1. С.118–126. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1218591>
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій. Харк.держ.пед.ун-т ім. Г.С. Сковороди. Харків: «ОВС», 2001. 112с
6. Козіна Ж. Л., Коробейнік В. А., Немченко М. Р., Сердюк О. О., Базилюк Т. А. Методика навчання технічним елементам в легкій атлетиці з використанням когнітивних аспектів сприйняття рухів на етапі початкової підготовки юних спортсменів. *Здоров'я, спорт, реабілітація.* 2018. №4(3). С. 52-59. doi:10.34142/zenodo.1468032
7. Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г., Брояковський О. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2020. № 6(80). С. 39-45. doi:10.15391/snsv.2020-6.006
8. Момот О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: О.О.Момот, Є.Ю.Шостак, С.М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В.Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132с.

Берега Олег, Максименко Людмила

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 13–14 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті доповнено програму навчально-тренувальних занять футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Висвітлено зміст базових мезоциклів загальної фізичної підготовки та спеціально технічної підготовки. Показано динаміку технічної підготовки гравців 13-14 років під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** технічна підготовка, футболісти, 13-14 років, етап попередньої базової підготовки.

### **Oleg Bereza, Maksimenko Lyudmila. TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 13–14 YEARS**

**Abstract.** The article supplements the program of training sessions for football players at the stage of preliminary basic training. The content of basic mesocycles of general physical training and special technical training is covered. The dynamics of technical training of players aged 13-14 during pedagogical research is shown.

**Key words:** technical training, football players, 13-14 years old, stage of preliminary basic training.

**Постановка проблеми.** У наш час футбол являється популяризованим командним видом спорту, при чому різних вікових груп. Не дивлячись на цей факт, у нашій країні спостерігається тенденція зниження рівня підготовленості гравців футбольних клубів, у порівнянні із європейськими чи світовими командами. Ще одним негативним моментом є те, що часто до складу команд (наприклад, «Динамо» м. Київ, «Металіст» м. Харків та інших мегаполісів) входять гравці з інших країн Азії, Америки, Європи, Африки [1, 2, 3, 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** А. А. Федотова (2015), Я. Б. Крайник, (2020) присвячують свої роботи висвітленню питань фізичної підготовки юних футболістів; А. П. Золотарьов (1996), Л. В. Волков (2002) – «методиці початкового навчання техніки гри»; С. М. Журід (2007), А. А. Перцухов (2013), С. І. Лебедев (2016) – «врахуванню ігрових амплуа під час тренувань». У програмі ДЮСШ (2015) міститься лише перелік засобів для технічної підготовки у річному макроциклі, не конкретизуючи особливості застосування спеціальних фізичних вправ [2].

У той же час про техніко-тактичну та спеціальну фізичну підготовку гравців інформує тренер, а сам процес реалізації підготовки можливий лише за умови його професійної компетентності. Технічна підготовка здійснюється на основі розвитку фізичних якостей, що утворює структуру тренувального процесу [1, 3].

Голомазов С. В. (2002) наголошує на структурній організації та методиці навчально-тренувальних занять для максимальної реалізації технічної підготовки на попередньо базовому етапі.

**Мета дослідження** – доповнити спеціальними фізичними вправами програму технічної підготовки футболістів 13-14 років у підготовчому періоді спортивних тренувань.

**Результати дослідження.** Програма структури «річного макроциклу юних футболістів 13-14 років» [2] була взята за основу нашого експерименту. Підготовчий період складався із загальнопідготовчого і спеціальнопідготовчого етапів. Нами було доповнено авторську програму (Я. Б. Крайняк, 2020) складно координаційними, стрейчинговими фізичними вправами, ігровими естафетами.

У підготовчому періоді мезоцикл був втягуючий і базовий із загальної фізичної підготовки (ЗФП).

Втягуючий складався із двох мікроциклів, де величина навантаження була мала і середня; спрямованість – аеробна, анаеробна; засоби тренувань – ЗФП, ігрові тренування та сполучення із іншими спортивними іграми.

Базовий складався із двох мікроциклів, де величина навантаження була мала і велика; спрямованість – аеробна, анаеробна; засоби тренувань – сполучення із іншими спортивними іграми, ігрові естафети, складно координаційні вправи.

На спеціально-підготовчому етапі базовий мезоцикл був спрямований на спеціальну технічну підготовку (СТП), що включав ударний, підтримуючий, ударний і поновлювальний мікроцикл [2]:

Ударний мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – значне;
- ✓ спрямованість – швидкісна;
- ✓ засоби – ігрові естафети і стрейтчингові фізичні вправи.

Підтримуючий мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – середнє;
- ✓ спрямованість – анаеробна;
- ✓ засоби – складно координаційні фізичні вправи.

Ударний мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – велике;
- ✓ спрямованість – швидкісна;
- ✓ засоби – двостороння гра.

Поновлювальний мікроцикл мав:

- ✓ навантаження – мале;
- ✓ спрямованість – аеробна;
- ✓ засоби – ЗФП.

Ми намагалися максимально оптимізувати навчально-тренувальний процес для покращення технічної підготовки футболістів 13-14 років і використовували вправи з м'ячем, без м'яча, ігрові вправи (рис. 1).

#### Технічна підготовка без м'яча

1. Куvirки вперед і назад з упору присівши. Серії перекидів: один вперед, один назад. Перекиди вперед і назад через плече.
2. Опорні стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги через «козла». Просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями). Стрибки через набивні м'ячі і інші перешкоди.
3. Біг між стійками, м'ячами, прапорцями тощо
4. Стрибки вгору-вперед після розбігу і поштовху з містка (трампліну) і ловля тенісного (футбольного) м'яча під час польоту – м'яч накидається партнером.

#### Технічна підготовка із футбольним м'ячем

1. Куvirки вперед і назад з м'ячем в руках.
2. Подбросіть м'яч руками вгору, зробити перекид вперед, зловити опускається м'яч. Те ж, але після перекиду швидко встати, стрибок вгору і зловити м'яч.
3. Жонглювання м'ячем ногами, стегном, головою.
4. Ведення м'яча між деревами (прапорцями, цеглою і т. д.) На різній швидкості.
5. Підкидання м'яча руками вперед – вгору, перекид вперед (на траві, мате), встати і, після того як м'яч торкнеться землі, ведіть його, змінюючи напрямок руху.
6. Із відстані 7-8 кроків руками через голову направити м'яч в стінку, зробити перекид вперед і зловити відскочив від стінки м'яч.

Ігрові вправи: а) з набивним м'ячем руками – «м'яч в колі з одним ведучим»; б) гра типу «день і ніч» на увагу, реакцію і ривок із місця з різних положень.

### Рис. 1. Засоби технічної підготовки футболістів 13–14 років

Технічну підготовленість юних футболістів 13-14 років визначали за відповідними тестами (табл.1).

Таблиця 1

#### Динаміка показників технічних прийомів юних футболістів

13-14 років Показник	ЕГ (n=7)				КГ (n =7)				Критерій $\chi^2$ екс. на початку	Критерій $\chi^2$ екс. наприкінці
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Ведення м'яча 30 м із обведенням 5 стійок через 6 м, с	11,3	1,5	10,5**	1,1	11,4	1,6	10,9*	1,2	0,3	6

Вкидання м'яча через голову, м	9,8	1,3	9,2*	1,1	9,9	1,6	9,3*	1,1	0,2	6,1
Удар на точність по воротам, к-сть разів	5,1	0,9	4,5**	0,7	5,1	0,8	4,8*	0,8	0,4	6

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ;  
 – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ ;  
 $\chi^2_{кр.} = 5,99$ .

Таким чином, із таблиці 1 бачимо статистично достовірні зміни між показниками у двох групах учасників педагогічного експерименту, але в ЕГ – більш значущі ( $p < 0,05-0,01$ ). Порівнюючи дані на початку дослідження і наприкінці між групами за критерієм  $\chi^2$ , можна зробити висновок щодо однорідності експериментальної та контрольної груп за показниками тестів: «ведення м'яча 30 м із обведенням 5 стійок через 6 м», «вкидання м'яча через голову», «удар на точність по воротам» спочатку нашого дослідження і статистично достовірні зміни під час закінчення дослідження. Із цього можна сказати про позитивний вплив тренувань на рівень технічної підготовленості юних футболістів 13-14 років.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Реалізацію програми [2], доповненої ігровими естафетами та стрейтчинговими фізичними вправами було спрямовано на оптимізацію навчально-тренувального процесу, функціонального стану, технічної підготовки із дотриманням відповідних положень [1, 2, 3]: стимулювання юних спортсменів 13-14 років до занять спортом за допомогою засобів футболу; виключення стресових ситуацій під час навчально-тренувальних занять із футболу; використання багатоваріантних засобів футболу тощо.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Герасименко А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов. Волгоград, ВГАФК. 2002. 50с.
2. Крайник Я. Б. Використання спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ для формування фізичної та техніко-тактичної підготовленості юних футболістів 13-14 років різного ігрового амплуа : дис. ... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Х. 2020. 262 с.
3. Мулик В. В., Крайник Я. Б. Кількісні характеристики рухових дій юних футболістів під час змагальної діяльності на етапі попередньо-базової підготовки. *Спортивні ігри. Sportyvni ihry*. 2019 №4 (14). С. 48-57.
4. Ярмолинський Л. Підготовка юних футболістів з використанням сучасних інноваційних підходів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2016. № 4 (54). С. 128-131.

Біланенко Наталія, Ратов Анатолій

## СТРУКТУРА ТА ЕТАПИ ВІДБОРУ В БІАТЛОНІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто структуру та етапи відбору в біатлоні. Визначено чотири основні етапи відбору в біатлоні. Серед аспектів спортивного відбору слід відмітити соціологічний, педагогічний, біологічний або медико-біологічний та психологічний.

**Ключові слова:** біатлоністи, відбір, етапи, аспекти.

### **Bilanenko Natalia, Ratov Anatoly. STRUCTURE AND STAGES OF SELECTION IN BIATHLON**

**Abstract.** The article considers the structure and stages of selection in biathlon. Four main stages of selection in biathlon are identified. Among the aspects of sports selection should be noted sociological, pedagogical, biological or medical-biological and psychological.

**Key words:** biathletes, selection, stages, aspects.

**Постановка проблеми.** Недоліки існуючої практики спортивного відбору підтверджують дані статистики. Відомо, що в середньому 1 з 160 випускників навчально-тренувальних груп потрапляє в групи спортивного вдосконалення, з 10 тисяч юних спортсменів тільки 1,2% були придатні до досягнення високих спортивних результатів. Ефективність дитячо-юнацького спорту не задовольняє сучасних вимог: у багатьох видах спорту не більше 25% чемпіонів і рекордсменів серед юнаків зберігають свої позиції при переході в категорію дорослих спортсменів [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам спортивного відбору біатлоністів присвячені роботи Дунаєва К. С., Сивкової Ю. Н., Левина С. В., 2016; Фарбея В.В., 2008; Топоркова А. Н., Бутенка К. В. 2017 та інших.

**Мета дослідження** – розглянути структуру та етапи відбору в біатлоні.

**Результати дослідження.** За даними літератури, спортивний відбір характеризується як процес, спрямований на пошук найбільш обдарованих людей, які здатні досягати високих результатів у конкретному виді спорту. Означений процес має бути безперервним тому, що це є передумовою успіху, можливістю вдосконалюватися в групі високої спортивної майстерності тим здібним дітям, котрі дійсно можуть досягти високих результатів у великому спорті [8].

За даними ряду досліджень [1; 2; 4; 5] прийнято вважати вік 10–12 років початком базового відбору в біатлоні як для хлопчиків, так і для дівчаток. Схильність до стаєрських дистанцій виявляється у віці 12–14 років після 2–4 років тренувань, до спринту в 16–18 років після 6 років тренувань. Це пов'язано безпосередньо з морфо-



функціональними змінами, що відбуваються в результаті тривалих занять даним видом спорту.

Якщо для деяких видів спорту необхідні фізичні якості є при базовому відборі і для підвищення рівня майстерності витрачається кілька років, то в біатлоні необхідний розвиток цілого ряду якостей, провідною з яких є витривалість [3]. Виконання нормативу майстра спорту досягається в середньому через 9 років у чоловіків і 7,5 років у жінок після початку занять. Високих спортивних результатів лижники і біатлоністи досягають в період з 23 до 28 років у чоловіків і з 20 до 25 років у жінок [2].

Проблема спортивного відбору юних біатлоністів може бути успішно вирішена тільки на основі тривалих і досконало організованих комплексних обстежень спортсменів. Правильно підібраний комплекс методів дослідження, що передбачає вивчення різних сторін особистості юних спортсменів за допомогою педагогічних, медико-біологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних і соціальних методів надасть можливість виявити спортивну обдарованість дітей [4].

Аналіз показує, що відбір визначається ступенями підготовки спортсменів, що пов'язані з комплектуванням команд та їх підготовкою. Відповідно до умов розвитку біатлону в Україні, відбір в системі підготовки включає цілком конкретні етапи [3; 7; 8]:

- ✓ Початковий відбір в шкільні секції, секції в ДЮСШ.
- ✓ Відбір в спортивні інтернати, училища фізичної культури та СДЮШОР.
- ✓ Відбір в ШВСМ та збірні команди області.
- ✓ Відбір до збірних команд країни.

Звичайно для кожного з цих етапів повинні бути різні критерії, що складаються з різних аспектів.

Соціологічний аспект відбору надає можливість отримати дані про інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивації до тривалого заняття спортом та високим спортивним досягненням [2].

У результаті досліджень [3] було встановлено, що діти, які проживають в більш складних умовах (слабке матеріальне забезпечення та ін.), як правило, виявляють більше працелюбності до досягнення поставленої мети. Важливим також являється спеціальність батьків та їх відношення до спорту. Спостереження показують, чим простіша спеціальність (робочий, шофер та ін.), тим байдужніше для них заняття спортом їхньої дитини. В той же час, чим інтелігентніші батьки, тим більш категоричне відношення до визначеного виду спорту. Зазвичай це „так” або „ні”. В зайнятті дітей біатлоном більш зацікавлені батьки, які мають середній інтелектуальний рівень, звикли до фізичної праці та самі займалися лижним спортом. Цей вид відбору має важливе значення на 1 етапі.

Педагогічний аспект відбору дозволяє оцінити рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та спортивно-технічної майстерності спортсмена. Він застосовується при педагогічному спостереженні з метою оцінки їх рухової активності і деяких важливих даних з точки зору схильності до спортивної діяльності, а також при педагогічному тестуванні, що дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості [7].

При цьому даний аспект відбору має свої недоліки, які можуть зашкодити слабо підготовленій психіці дитини, так як при оцінці спортивної придатності дітей та підлітків тренер дає однозначну відповідь: «придатний» – «непридатний». Діти, відсіяні по різних причинах зі спортивних шкіл, фактично йдуть зі спорту та передаються на виховання вулиці. Особливо важка ситуація виникає в тих випадках, коли відсів пройшов не в перший рік підготовки, а значно пізніше. Ці та інші недоліки істотно впливають на попередній відбір дітей, особливо для заняття біатлоном [1].

При плануванні контрольних випробувань рекомендується наступний порядок їх проведення: в перший день – випробування на швидкість; в другий – на силу та витривалість. Контрольні випробування краще за все проводити у святковій змагальній обстановці.

Біологічний або медико-біологічний аспект відбору заснований на застосуванні методів дослідження з виявлення морфофункціональних особливостей, рівня фізичного розвитку, стану аналізаторних систем організму біатлоністів та стану їх здоров'я. Даний аспект відбору є домінуючим на 2 етапі відбору в період комплектування груп спортивних інтернатів та відділень олімпійського резерву [6].

Наш досвід та досвід інших ведучих тренерів України, що працюють з юнаками показує, що найбільш перспективними для біатлону є діти з деяким загальмованим розвитком, тобто ретарданти.

Багато дітей-акселератів після успішних виступів на змаганнях серед юнаків втрачають інтерес до спорту, пов'язаним з призупиненням зростання спортивних результатів, що викликане різким гальмуванням розвитку систем організму, що зазвичай відбувається в розряді юніорів (19 – 21 років) [6].

Тому ставка на дітей, які мають ранній розвиток, як правило, в біатлоні не виправдана, а подальше розчарування наносить і моральний удар для підлітків. Що стосується морфофункціональних особливостей будови організму, то в якості моделі біатлоніста, ведучими являються генетичні задатки, що забезпечують діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Однак маючи дуже високі показники функціонування цих систем, деякі біатлоністи не можуть показати результатів світового рівня, що пов'язано зі слабким типом нервової діяльності і, природно, з неможливістю за рахунок

вольових зусиль мобілізувати організм до роботи в екстремальних умовах.

Психологічний аспект використовується переважно для відбору біатлоністів на змагання (Чемпіонати країни, Європи, Світу та Олімпійські ігри) або для відбору кандидатів в збірні команди країни [2].

Відбір в цьому аспекті може включати такі етапи [7]:

- на першому – формування цільових ознак, які складаються з пошуку надійних та психологічно стійких біатлоністів, в якості яких можуть бути використані методи вимірювання змагальної надійності та стійкості;
- на другому – вибір прогностичних ознак з метою прогнозу майбутніх значень цільових ознак. В їх якості можна використовувати:

1. Фізичні – вимоги до рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, яку повинен мати біатлоніст на момент проходження відбору.

2. Медичні – оцінки стану соматичного здоров'я, показання та протипоказання до заняття біатлоном.

3. Особистісні – вимоги до особливостей особистості спортсмена (відчуття відповідальності, вольові якості та ін.).

4. Психофізичні та психофізіологічні – вимоги до психічних процесів та властивостей вищої нервової діяльності.

На основі комплексу цих вимог підбираються тести для дослідження індивідуальних психологічних особливостей біатлоністів.

**Висновки.** Визначено, що спортивні здібності представляють комплекс рухових, морфофункціональних, психофізичних та психічних проявів, а також особистісних якостей, кожний з яких, в тій чи іншій мірі, необхідно враховувати при відборі біатлоністів на різних етапах.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язаний з визначенням психологічних особливостей відбору біатлоністів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дунаев К. С., Сивкова Ю. Н., Левин С. В. Отбор юных спортсменов для занятия биатлоном. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*. 2016. №. 9 (139).
2. Мулик В.В. Критерии и организация отбора в биатлоне. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХПІ, 2000. №6. С 46-52
3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монографія. Москва: Советский спорт, 2013. 1056 с.
4. Степнов А. Н. Отбор детей для занятий биатлоном и комплектование учебно-тренировочных групп на этапе начальной специализации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 1983
5. Топорков А. Н., Бутенко К. В. Отбор в циклических видах спорта на примере биатлона. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2017. № 1. С. 94-98.

6. Фарбей В. В. Педагогические и медико-биологические критерии отбора в биатлоне. *Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена*. 2008. № 62.
7. Федик О.В. Психологія фізичної культури та здорового способу життя: навчально-методичний посібник до курсу. Івано-Франківськ, 2019. 158 с.
8. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта). Киев : Олимпийская лит., 2011. 360 с.

**Біланенко Олександр, Ратов Анатолій**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗДІЙСНЕННЯ СТРІЛЬБИ В БІАТЛОНІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено особливості здійснення стрільби в біатлоні. Розглянуто такі основні елементи, як підготовка до пострілу, прицілювання, затримки дихання і спуск гачка. З'ясовано, що всі ці дії знаходяться в чітко визначеному взаємозв'язку, мають окремі завдання, направлені на вирішення загального завдання – влучного виконання пострілу.

**Ключові слова:** біатлон, стрільба, техніка, елементи.

### **Bilanenko Alexander, Ratov Anatoly. FEATURES OF SHOOTING IN BIATHLON**

**Abstract.** The article identifies the features of shooting in biathlon. The main elements such as preparation for the shot, aiming, holding your breath and lowering the trigger are considered. It was found that all these actions are in a clearly defined relationship, have separate tasks aimed at solving a common task - accurate execution of the shot.

**Key words:** biathlon, shooting, equipment, elements.

**Постановка проблеми.** Сучасний біатлон відрізняється гострою боротьбою учасників змагань, високим рівнем спортивних досягнень, а з введенням нових дисциплін у програму змагань, зросла і їх видовищність. Біатлон не можна розглядати як механічне поєднання двох видів спорту: лижної підготовки та стрільби. Окремими спеціальними тренуваннями в лижних гонках і стрільбі можна досягнути високих результатів в окремому з цих видів спорту, але реалізувати з успіхом таку підготовку у змаганнях з біатлону майже неможливо. Тільки раціональне співвідношення комплексної (фізичної, технічної, психічної та тактичної) підготовки може забезпечити успіх [5].

Важливим елементом стрілецької підготовки є здійснення стрільби в біатлоні. Саме цьому елементу приділяється найбільша увага як тренерів, так і спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми стрілецької підготовки біатлоністів висвітлені у багатьох роботах [1; 2; 6; 7]. Більшість акторів вважають роботу на вогневому рубежі найважливішим компонентом системи стрілецької підготовки в біатлоні [4; 6; 8].

**Мета дослідження** – визначити особливості здійснення стрільби в біатлоні.

**Результати дослідження.** Значимість стрільби при визначенні кінцевого результату змагань з біатлону дуже велика. Підсумки виступів спортсменів високої кваліфікації на змаганнях показують, що при незначній різниці у швидкості гонки й часу перебування на вогневих рубежах, кінцевий результат визначає влучна стрільба.

Необхідно враховувати те, що біатлоніст до початку стрільби проводить гонку на лижах, прагнучи показати високий результат і внаслідок цього на вогневому рубежі у нього відбуваються значні функціональні і психологічні зміни. Спортсмен стріляє, не знімаючи лиж, в умовах важкого прискореного серцебиття та дихання, без попередніх пробних пострілів і корекції стрільби [2].

Влучний постріл – це наслідок точного виконання біатлоністом визначених дій – підготовки до пострілу, прицілювання, затримки дихання і спуска спускового гачка. Всі ці дії знаходяться в чітко визначеному взаємозв'язку, мають окремі завдання, направлені на вирішення загального завдання – влучного виконання пострілу.

Кожен з цих елементів має свої, строго визначені, завдання, направлені на вирішення однієї мети – уразити ціль. Так, наприклад, виготовлення повинне забезпечити достатню стійкість (нерухомість) зброї, щоб у момент роботи пострілу не відбулося його відхилення від наміченої мети. Сенс прицілювання полягає в тому, щоб додати зброї строго певний напрям для ураження малої по розмірах цілі. Щоб зберегти достатню стійкість зброї при приготуванні, необхідно на час роботи пострілу затамувати подих, зменшивши тим самим коливання грудної клітки, і плавно натиснути на спусковий гачок у момент найменшого коливання зброї [6].

Розглянемо більш детально основні елементи техніки стрільби. Приготування – створення необхідної рівноваги біатлоніста із зброєю і оптимальною для цього напругою м'язового апарату, забезпечення нормального функціонування зорового апарату, внутрішніх органів і кровообігу. У біатлоні існує два положення для стрільби з гвинтівки: лежачи і стоячи [2].

Влучність стрільби залежить від приготування стрілка і ступеня коливання зброї під час здійснення пострілу, тому основною задачею спортсмена є пошук оптимального положення, що забезпечує найменше коливання системи "тіло стрілка – зброя" [1].

- мушка праворуч від мішені – зменшити кут розвороту тулуба;
- мушка вгорі – просунути вперед;
- мушка внизу – відсунути назад;
- точніше наведення в біатлоні проводиться в процесі дихання.

Приклад гвинтівки необхідно притискати до плеча так, щоб під час прицілювання не відбувалося продавлення його вниз або убік, опускаючи лівий лікоть на землю, злегка притиснути правою рукою

приклад до плеча. Не напружуючи надмірно м'яза шиї, покласти щоку на гребінь прикладу так, щоб око знаходилося проти діафрагми. При цьому у біатлоніста повинне бути відчуття злитої голови і прикладу як єдиного цілого [9].

Через те що антропометричні дані в людей різні, неможливо розробити єдине положення, що могло б підійти всім стрілкам. Тому спортсмену в процесі тренувальних занять варто підібрати найбільш раціональний для себе варіант приготування, виходячи зі своїх індивідуальних особливостей, однак не виходячи за рамки правил змагань і з огляду на встановлені закономірності.

Вивчення досвіду ведучих спортсменів, розумний критичний підхід до вибору раціонального варіанта приготування, безперестанний пошук і удосконалення її елементів у процесі тренувальних занять – це основні шляхи досягнення високих стабільних результатів у стрільбі [2; 9]

Зручність у приготуванні – поняття відносне. Воно залежить від ступеня тренуваності спортсмена. Відомо, що якщо попрацювати із зброєю (макетом) 5–6 днів по 30–40 хв., то, що здавалося раніше незручним положенням тіла або якої-небудь його частини, стає звичним, зручним. Стійкість зброї при стрільбі лежачи погіршується на 7%, а при стрільбі стоячи на 19% (при монокулярному зорі). Зажмурювання лівого ока впливає на гостроту правого до 22%, хоча відомо, що бінокулярний зір краще монокулярного [3].

Стійкість біатлоніста при стрільбі залежить від багатьох чинників: від правильного приготування; ступені закріплення м'язів і зв'язок; положення тіла; постановки голови.

Спосіб більшої концентрації «відчуття пози» шляхом тренування спортсменів у приготуванні без зорового контролю як «вхолосту», так і при стрільбі на укорочені дистанції. Формування стійкості в приготуванні, як на початку навчання, так і в подальшому вдосконаленні, вирішується шляхом утримання зброї в точці прицілювання при тренуванні без пострілу і при стрільбі. Доцільним є і виконання стрільби з виносом точки прицілювання на стрілецькому тренажері «scatt» [1].

Стійкість тіла спортсмена при підготовці до стрільби забезпечує руховий апарат людини, що підрозділяється на пасивний (кістки, зв'язки) і активний (система м'язів). У роботі рухового апарата і керуванні їм ведуча роль належить нервовій системі. При скороченні м'язи можуть виконувати роботу двох видів: статичну – при фіксації (закріпленні) рухливих ланок тіла в тому чи іншому положенні і динамічну – під час виконання рухів окремих ланок тіла. При динамічній роботі відбувається послідовність напруги м'язів з розслабленням, скорочення з розтяганням.

Природно, що статична робота м'язів у силу їх безупинного і тривалого скорочення більш стомлююча, ніж динамічна, при якій у проміжках між окремими скороченнями м'яз відпочиває [2].

У біатлоні, у відмінності від стрільби, виключається можливість стомлення м'язів від їх статичної напруги через нетривалість ведення стрільби. Стомлення м'язової системи, як і всього організму, відбувається внаслідок навантаження, отриманого при проходженні дистанції.

З огляду на те, що забезпечувати і зберігати визначене положення тіла при приготуванні до стрільби тільки за рахунок напруги м'язів недоцільно (стійкість швидко порушується в наслідок стомлюваності м'язів), потрібно прагнути велику вагу зброї і тулуба перекласти на пасивний руховий апарат (кістки і зв'язки), що володіють меншою рухливістю. Отже, при підготовці до стрільби варто вибирати таке вихідне положення, при якому фіксація рухливих ланок тіла в суглобах досягалося б не стільки м'язовою системою, скільки пружними сухожильними зв'язуваннями (практично невтомними в порівнянні з м'язами). Включення в роботу пасивного рухового апарата забезпечує нерухоме вихідне положення і в такий спосіб найменше коливання системи «тіло стрілка – зброя» під час стрільби [9].

Прицілювання – важливий зорово-руховий процес. Спортсмену приходится прицілюватися в умовах безперервного коливання гвинтівки, особливо вираженого після навантаження. Тому задача біатлоніста не тільки в зоровому сприйнятті порушень у взаєморозташуванні прицілу, мушки й цілі, але й у відновленні влучного напрямку гвинтівки відносно цілі [2].

Зорова сенсорна система дозволяє точно розрізнити кольори, розміри, форму, ступінь освітленості, розташування предметів оточення. Зорова сенсорна система біатлоніста повинна забезпечувати високий ступінь гостроти зору впродовж виконання стрілецької справи в цілому.

Довге прицілювання знижує працездатність як рухового, так і світло сприймаючого апарата ока: знижується чіткість зображення предмета й яснота бачення його, що викликає грубі помилки в прицілюванні. Тобто, не можна допускати "зацілювання". Оптимальний час прицілювання 2–4 сек. на кожен мішень [6].

При несприятливих умовах освітлення (ясне сонце, відблиски на сніговому покриві в сонячний день, контрастне освітлення мішені та ін.) використовують спеціальні захисні засоби [2].

Характер залежності точності визначається участю контролю за рухом переважно різних сенсорних систем. Пульсоподібні «скачки» гвинтівки помітно знижують кучність стрільби, якщо постріли відбуваються в різні моменти щодо поштовху систоли. Коли ж стабільність моменту пострілу по відношенню до передування йому систоли вище, то біатлоністові вдається понизити негативну дію пульсації [9].

У зв'язку з перезарядкою і відхиленням загальної технічної підготовки при стрільбі лежачи та стоячи, необхідно здійснювати контроль дихання перед кожним пострілом. Дихання залежить від

індивідуальних здатностей біатлоніста. Напрямок стрільби справа-наліво з підводкою мушки праворуч, ліворуч, зверху або знизу. Експериментально доведено, що краще проводити мушку знизу нагору, більш якісно, але в тимчасових режимах є резерв [1].

Спуск гачка – завершальний етап здійснення пострілу. Він завжди має вирішальне значення, тому що при неправильному спуску гачка (різкі рухи), передчасному чи запізньому спуску можливий зсув зброї, збивання наведення. Влучний постріл можливий тільки при плавному натисканні на спусковий гачок у строгій погодженості з правильним прицілюванням.

Характер і ступінь коливання зброї змінюються протягом різних відрізків часу і досягають своєї меншої амплітуди в момент урівноважування системи й уточнення прицілювання [2]

**Висновки.** Серед основних елементів стрільби в біатлоні слід виокремити підготовку до пострілу, прицілювання, затримку дихання і спуск гачка. Всі ці дії знаходяться в чітко визначеному взаємозв'язку, мають окремі завдання, направлені на вирішення загального завдання. Ефективність виконання цих дій залежить від техніки спортсмена та кваліфікаційного рівня.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з обґрунтуванням ефективних засобів і методів стрілецької підготовки в біатлоні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астафьев Н. В., Зубрилов Р. А. Алгоритм обучения биатлонистов стрельбе с выносом точки прицеливания на стрелковом тренажере «scatt». *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. №3(36), 2015. С. 7–16.
2. Зубрилов Р. А. Стрелковая подготовка биатлониста : монография / 2-е изд., дополн. и переработ. М. : Советский спорт, 2013. 296 с.
3. Зубрилов Р. А. Влияние стрелковой подготовки на спортивный результат в биатлоне. *Современная система спортивной подготовки в биатлоне* : материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Омск, 27–29 апреля 2011 г.). Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. С. 106–119.
4. Карленко В. П. Цільовий підхід в системі тренування та змагальної діяльності кваліфікованих біатлоністок. *Фіз. культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2015. № 19, Т. 2. С. 148–164.
5. Мулик В. В. Багаторічна підготовка у біатлоні. Харків, ХДІФК, 1999. 175 с.
6. Разуваев А. В., Савчук А. Н. Оптимизация стрелковой подготовки в биатлоне. 2013. URL: <http://dspace.susu.ac.ru/handle/0001.74/2961>
7. Ратов А. М. Використання інноваційних технологій в стрілковій підготовці біатлоністів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського. Вінниця : ТОВ „Планер”, 2015. Вип. 19. С. 334–338. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/73473>
8. Формирование программы соревнований и проблемы соревновательной деятельности в биатлоне / В. Карленко, Л. Варфоломеева, А. Винник и др. *Научный часопис Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова*. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», Фізична культура і спорт. 2015. Вип. 11(66). С. 69–78
9. Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive / [Hrsg. von Klaus Nitzsche]. Wiesbaden : Limpert, 1998, 358 p.



Богуславець Дмитро, Міщенко Олександр

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено особливості вдосконалення техніко-тактичної підготовки волейболістів до виконання швидкісної подачі в стрибку. Автором запропоновано добір спеціальних засобів для удосконалення техніко-тактичних дій у процесі тренувальних занять зі студентами-волейболістами.

**Ключові слова:** техніко-тактична підготовка, ефективність швидкісної подачі, волейбол.

### **Boguslavets Dmitry, Mishchenko Oleksandr. FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**Abstract.** The article examines the features of improving the technical and tactical training of volleyball players to perform high-speed supply in the jump. The author proposes a selection of special tools to improve technical and tactical actions in the process of training with students-volleyball players.

**Key words:** technical and tactical training, efficiency of high-speed supply, volleyball.

**Постановка проблеми.** Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних і психологічних якостей гравця. У цій грі найважливішими якостями є швидкість руху, координаційні можливості, стрибучість, сила, мислення. Сучасна гра у волейбол – це складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри. Волейбол – гра з яскраво вираженими колективними діями. Для нього характерна висока швидкість взаємодії і комбінація нападу, яка визначена розподілом ігрових функцій між учасниками [1; 2].

Стрімке зростання результатів у сучасному спорті висуває нову проблему індивідуального підходу до тих, хто займаються. У рішенні її існують педагогічні, психологічні і медико-біологічні аспекти, які базуються на закономірностях біологічного розвитку [2].

В Україні цей вид спорту не тільки перетворився на стрімку мужню атлетичну гру, але й набув небаченої, справді всенародної популярності [3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** дав змогу зробити висновок про те, що зміни в правилах гри, зростання конкуренції команд, високі вимоги до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсменів, все це змушує шукати шляхи оптимізації тренувального процесу волейболістів різної спортивної кваліфікації, з метою ефективної побудови системи підготовки.

Величезна кількість помилок студентів-волейболістів під час виконання подачі в стрибку і прийомі м'яча в волейболі, збільшення значення використання цих прийомів в ігровому процесі з метою забезпечення більш якісних дій в обороні при атаці суперника, визначили напрямок дослідження: особливості техніко-тактичної підготовки студентів-волейболістів в закладах вищої освіти досить актуальним.

**Мета статті.** Проаналізувати ефективність методики техніко-тактичної підготовки студентів-волейболістів до виконання швидкісної подачі в стрибку.

**Результати дослідження.** Результативність техніки гри у волейбол обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника. Ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високому кінцевому результату, відповідністю рівню фізичного, технічного, психологічного й іншого видів підготовленості.

Стабільність техніки пов'язана з її стійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена. Варто враховувати, що сучасна тренувальна й особливо змагальна діяльність у волейболі характеризуються більшою кількістю чинників, що «заважають». До них відносяться: активна протидія суперників, прогресуюче стомлення, незвична манера суддівства, незвичне місце змагань, устаткування, недоброзичливе поводження уболівальників та ін. Здатність спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій у складних умовах є основним показником стабільності техніки і багато в чому визначає рівень технічної підготовленості в цілому [1; 2].

В ході дослідження було проведено аналіз ефективності та результативності швидкісної подачі в стрибку в залежності від напрямку траєкторії польоту м'яча. Напрямок траєкторії польоту м'яча при подачі визначалося за місцем, яке відповідає ігровій зоні на майданчику суперника (1, 5, 6 зони). З даних, представлених в табл. 1, можна зробити висновок про те, що основним напрямком при виконанні швидкісної подачі в стрибку, гравці вибирають зону 6, у яку спрямована практично половина всіх виконаних подач, що становить 47% від загальної кількості подач, описаних у ході дослідження. Подачі, виконані в зону 1, склали 30%, в зону 5 – 23%.

В ході дослідження був проведений аналіз ефективності та результативності швидкісної подачі в стрибку в залежності від зони попадання в неї м'яча, дані представлені в табл. 2. Виходячи з даних, представлених в табл. 2, отриманих в ході дослідження, показники ефективності і результативності швидкісної подачі в стрибку, в залежності від попадання в зони 1, 5, 6, практично однакові і складають ефективність – (78-79%), результативність – (-13% і -14%).

Однак слід зазначити, що кількість втрат в два, в три рази вище, ніж кількість вигравів з подачі, що підтверджують показники результативності цього технічного елемента.

Таблиця 1

**Аналіз кількості швидкісних подач в стрибку у напрямку зони майданчика суперника**

Зона майданчика	Кількість подач		Загальна кількість подач
	Подачі, спрямовані в зону майданчика		
	Кількість	% від загальної кількості	
1	178	30%	673
5	100	23%	
6	395	47%	

Таблиця 2

**Аналіз ефективності і результативності швидкісної подачі в стрибку в залежності від зони попадання в неї м'яча**

Зона	Загальна кількість	Кількість ейсів	Кількість помилок	Ефективність	Результативність
1	178	28	80	79%	-14%
5	100	27	67	78%	-13%
6	395	44	128	78%	-14%

У дослідженні було виконано аналіз кількості помилок, що здійснюються при швидкісній подачі в стрибку з точки зору волейбольних правил, а саме: подача із зони, невирішеною для подачі; заступ за лицьову лінію під час розбігу; подача, що не відбулася протягом 8 с; потрапляння м'яча в сітку; потрапляння м'яча в аут за бічну або лицьову лінію. Подача з зони, невирішеною для подачі, заступ за лицьову лінію під час розбігу, подача, що не відбулася протягом 8 с – ці помилки в ході дослідження зареєстровані не були, їх загальна кількість дорівнює 0. У таблиці 3 представлені основні помилки при виконанні швидкісної подачі в стрибку, а також їх кількісний показник.

Таблиця 3

**Аналіз кількості основних помилок при виконанні швидкісної подачі в стрибку**

Всього помилок	Подача в сітку	Подача в аут (за бічні лінії)	Подача в аут (за лицьову лінію)
275	82	13	180
100%	30%	5%	65%

Виходячи з даних, представлених в табл. 3, найбільша кількість помилок доводиться на подачу в аут за лицьову лінію, що становить 65% від всіх помилок при подачах, під час матчів, які були

проаналізовані під час дослідження. Кожна третя швидкісна подача в стрибку спрямована в сітку, що склало 30% від усіх помилок, подачі в аут за бічні лінії склали 5%.

Швидкісна подача в стрибку, з точки зору тактичної реалізації в чоловічому волейболі у гравців, стала основним засобом, який викликає труднощі для команди, що приймає, організовувати комбінаційну атаку, ефективність якої становить 78-79%. Гравці, які виконують цей вид подачі, найчастіше використовують напрям траєкторії польоту м'яча в центр майданчика (6 зона). Типовими помилками при виконанні швидкісної подачі в стрибку, з точки зору правил гри, є подача в сітку, подача в аут за лицьову лінію, що показує необхідність виявлення оптимальної траєкторії польоту м'яча при виконанні цієї техніко-тактичної дії.

**Висновки.** Аналізуючи праці низки авторів, які займалися вивченням техніко-тактичної підготовки волейболістів, було визначено структуру швидкісної подачі в стрибку, до складу якої входять три фази: підготовча, основна (робоча) і заключна. У зміст підготовчої фази входить виконання підкидання, розбігу, стрибка і замаху, основна – виконання ударного руху, заключна – супроводжує рух, приземлення, перехід до інших дій.

Основним напрямком при реалізації швидкісної подачі в стрибку гравці вибирають шосту зону, в яку спрямована практично половина всіх виконаних подач, що становить 47% від загальної кількості подач, описаних в ході дослідження. Подачі, виконані в першу зону, склали 30%, в п'яту зону – 23%.

Показники ефективності та результативності швидкісної подачі в стрибку в чоловічому волейболі, в залежності від попадання м'яча в зони ігрового поля (перша, п'ята і шоста зони), практично однакові і складають: ефективність – (78-79%), результативність – (-13% і - 14%).

Методика спеціальної техніко-тактичної підготовки волейболістів, заснована на обліку характеристик оптимального варіанта швидкісної подачі в стрибку, сприяє ефективному використанню цього прийому в змагальній діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою програм, за допомогою яких можливо отримати оптимальні умови для техніко-тактичної підготовки студентів-волейболістів в закладах вищої освіти.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Айриянц А.Г. Волейбол : навч.посіб. 2-ге вид., Москва : ФиС, 2016. 158 с.
2. Страж В.А. Волейбол. Москва: ФиС, 2015. 238 с.
3. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовки и техники выполнения нападающего удара в волейболе. Москва: ФиС, 2016. 144 с.

Бойко Дмитро, Кулик Ніна

## РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ТРІАТЛОНІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розроблено питання розвитку витривалості у триатлоні. Визначено розвиток витривалості та її значення у триатлоні. Обґрунтовано ефективність витривалості на організм особистості.

**Ключові слова:** витривалість, загальна витривалість, спеціальна витривалість, триатлон.

**Boyko Dmitry, Kulyk Nina. DEVELOPMENT OF ENDURANCE IN TRIATHLON**

**Abstract.** The article deals with the development of endurance in triathlon. The development of endurance and its importance in triathlon is determined. The effectiveness of endurance on the body of the individual is substantiated.

**Key words:** endurance, general endurance, special endurance, triathlon.

**Постановка проблеми.** В останнім часом великої популярності набувають комплексні види спорту. Одним із них є триатлон літній і зимовий. Універсальність і доступність всіх його компонентів дозволяє підготуватися і подолати дистанцію спортсмену, спеціалізуючого в одному із змішаних видів спорту. Плавці, лижники, велосипедисти, легкоатлети достатньо високого рівня, захищають честь своєї держави на міжнародних змаганнях, а для розвитку загальної витривалості приймають участь у змаганнях з триатлону. Олімпійський триатлон є видом спорту з переважним проявом витривалості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження вчених Наботникова М. Я. (1992); Макаров А. Н. (1993); Матвеев Л. П. (2009); Петров А. В., Корчевський А. В. (2009) стверджують, що витривалість є важливим фактором розвитку фізичних якостей в бігу, лижних гонках, велогонках. І розвиток її впливає на рівень майстерності спортсмена і є основним для виконання об'єму в тренуванні в триатлоні [1; 2; 3; 4].

Витривалість є основною якістю триатлоністів, високий рівень її не гарантує спортсмену виграшу на крупних змаганнях. Вчені Огольцов І. Г. (1991); Савосина М. Н. (2012); Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергеев Г. В. (2012) займалися проблемою розвитку витривалості та спеціальної витривалості [6; 7].

**Мета дослідження:** є теоретично обґрунтувати розвиток витривалості у триатлоні для забезпечення тренувальних занять.

**Результати дослідження.** Під витривалістю розуміють можливість людини, що забезпечують йому тривале виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності, тобто здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності [5].

Загальна витривалість – це здатність тривалого виконання роботи помірної інтенсивності з оптимальною функціональною

активністю основних життєзабезпечуючих органів і структур організму з використанням усього м'язового апарату. Даний режим роботи забезпечується переважно здібностями виконувати вправи в зоні помірних навантажень переважно залежить від функціональних можливостей вегетативних систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної систем.

Аеробна витривалість складається з загальної витривалісті, як підсумковий результат розвитку конкретних типів спеціальної витривалості і визначається функціональними можливостями вегетативних систем організму (серцево-судинної, дихальної та ін.).

Витривалість називається здатність виконувати роботу заданої інтенсивності без зниження її ефективності тривалий час. Тому що між інтенсивністю виконання вправи і його тривалістю існує зворотна залежність, тобто чим менше довжина дистанції, тим вище швидкість її подолання й навпаки, існує витривалість специфічна.

Рівень розвитку витривалості визначається будовою м'язів, композицією м'язових волокон, функціональними можливостями кардіореспіраторної системи організму, інтенсивністю протікання й рівнем розвитку аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення, особливостями нейрогуморальної регуляції, координацією діяльності різних систем організму. У зв'язку з тим, що визначення м'язової композиції для діагностики за рівнем розвитку витривалості школярів у цей час має значні труднощі, а показники витривалості багато в чому залежать від потужності, обсягу й ефективності процесів енергозабезпечення організму, при викладі розділів про засоби й методи розвитку витривалості і їхньому плануванні основний акцент був зроблений на підвищенні, удосконаленні й діагностики цих компонентів витривалості.

Витривалість у таких видах спорту, біг, велогонка, є провідною якістю, що забезпечує підтримку необхідної швидкості пересування протягом всієї дистанції у триатлоні. У міру збільшення тривалості безперервного виконання вправ, і зокрема дистанцій з видів, витривалість все більше залежить від погодженої роботи рухового апарату, внутрішніх органів і від "продуктивності" серцево-судинної та дихальної систем організму спортсмена в умовах постійної й необхідної доставки кисню тканинам і ощадливому його використанню, витраті, тобто провідною є аеробна витривалість.

Для швидкісно-силових видів спорту можна виділити три напрямки в розвитку спеціальної витривалості: у вправах з обтяженнями (при 80% і більше), у спринтерських вправах, а також у стрибках і метаннях, що займають проміжне положення між ними.

Основним засобом розвитку спеціальної витривалості бігунів служить багаторазове виконання повторень, до втоми, тренувальних варіантів змагальних й спеціальних вправ в одному занятті. Пульсові режими при виконанні спеціальних вправ, бігових,

стрибкових, силових, а також швидкого бігу з метою розвитку спеціальної витривалості повинні досягати високих показників –180 уд/хв (30 ударів за 10 с) і максимальних значень.

Навантаження під час тренувальних занять у триатлоні, повинні максимально відповідати режиму роботи на змаганнях.

Розрізняють кілька видів витривалості: загальну й спеціальну, швидкісну й силову. Загальною витривалістю називають здатність організму протистояти втомі при виконанні різної по характеру м'язової діяльності помірної або великої потужності. Під впливом спортивного тренування загальна витривалість підвищується.

Спеціальна витривалість – це здатність тривалий час робити роботу заданої потужності в певному виді фізичних вправ. Розвиток витривалості цього виду забезпечується специфічними змінами в організмі при тривалому виконанні спеціальних фізичних вправ.

Розвинені м'язи адаптовані до роботи переважно в анаеробних умовах. Збудливість м'язів підвищена. Однак киснева потреба може бути різною. Її величина залежить від інтенсивності роботи. У зв'язку з наявністю статичних напруг під час роботи утворюється кисневий борг, який може досягати значних величин.

На думку В. М. Платонова „...витривалість визначається не тільки й не стільки кількістю кисню, що поставляється до працюючих м'язів, скільки адаптацією самих м'язів до тривалої напруженої роботи. Саме в цьому головна суть морфофункціональної спеціалізації організму при тренуванні витривалості, що конкретно виражається в підвищенні можливості м'язів як до аеробного, так і до анаеробного метаболізму. Причому специфічні особливості морфофункціональної спеціалізації полягають у підвищенні потужності аеробного енергоутворення або «дихальних» здатностей м'язів, що утягуються до роботи, тобто більше повноцінного використання отриманого кисню для ресинтеза АТФ” [5].

Звичайно, під витривалістю розуміють здатність працювати не стомлюючись і протистояти втомі, що виникає в процесі виконання роботи. Витривалість виявляється в двох основних формах:

1. У тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженої втоми.

2. У швидкості зниження працездатності при настанні втоми.

Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велике число різноманітних процесів, що відбуваються на різних рівнях, від клітинного і до цілого організму. Однак, як показують результати сучасних наукових досліджень, у переважній більшості випадків провідна роль у проявах витривалості належить факторам енергетичного обміну.

Жоден рух не може бути виконаний без витрат енергії. Єдиним універсальним і прямим джерелом енергії для м'язового скорочення служить аденозинтрифосфат (АТФ). Але, для того щоб м'язові

волокна могли довгостроково підтримувати свою скорочувальну здатність, необхідне постійне відновлення (ресинтез) АТФ із тією ж швидкістю, з якою він витрачається. Ресинтез АТФ у процесі м'язової діяльності здійснюється за рахунок метаболічних процесів трьох видів:

- 1) аеробного (окислювального, за рахунок кисню повітря);
- 2) гліколітично-анаеробного (за рахунок розщеплення глікогену, що утримується в основному в печінці, м'язах, до молочної кислоти);
- 3) алактатно-анаеробного (за рахунок розщеплення фосфорних з'єднань, що утримуються й утворюються безпосередньо в м'язах).

Аеробні здібності дозволяють тривалий час виконувати роботу аж до того рівня інтенсивності, поки є можливість повного задоволення кисневого запиту організму в процесі самої роботи. Це стійкий, "стаціонарний" стан може підтримуватися досить довготривало [5].

Однак досягнення рівня максимальної потужності при аеробному енергозабезпеченні відбувається лише через 1–2 хвилини від початку роботи, а швидкість ресинтеза АТФ навіть при досягненні максимальної аеробної потужності недостатньо для забезпечення інтенсивної м'язової роботи. Потужність роботи, при якій досягається максимальне споживання кисню, називається критичною.

Посилення інтенсивності фізичного навантаження вимагає більш швидкого надходження кисню і глюкози в м'язи. Тому швидкість кровотока може збільшитися в 20 разів у порівнянні з рівнем спокою за рахунок місцевого розширення кровоносних судин, а хвилинний обсяг подиху і частота серцевих скорочень – у 2–3 рази [8; 9].

При зростанні інтенсивності фізичної роботи межа стійкого стану працездатності може бути переборена на незначний час, за рахунок додаткового розщеплення глікогену в реакції анаеробного гліколізу, тобто за рахунок використання внутрішньом'язових енергетичних резервів. Максимальна потужність анаеробної гліколітичної продуктивності досягається за 30–35 с від початку роботи в цьому режимі і не може продовжуватися більш 4 хв. Істотне значення для прояву гліколітичної анаеробної здатності є рівень адаптації до ідучих при цьому різких ацидотичних змін (зрушенню кислотно-лужної рівноваги внутрішнього середовища організму в кислу сторону через концентрацію молочної кислоти, що підвищується,). Тут особливо виділяється фактор психічної стійкості, що дозволяє при напруженій м'язовій діяльності переборювати виникаючі при стомленні хворобливі відчуття і продовжувати виконувати роботу, незважаючи на прагнення припинити її.

При виконанні короткочасних могутніх спуртів, ривків, стрибків, серій ударів, тобто у швидко-силових вправах максимальної потужності, ресинтез АТФ здійснюється за рахунок анаеробного гідролізу креатинфосфата, рівень концентрації якого в м'язах швидко знижується і практично через 20 с доходить до фізіологічної межі.



Досягнення максимуму анаеробно-алактатної продуктивності відбувається до 5–6-ої секунди роботи, а рівень 80–90% від максимального досягається вже на 1–2 с, при роботі максимальної потужності.

Інтенсивна м'язова діяльність в анаеробному режимі приводить до вичерпання внутрішньом'язових енергетичних ресурсів, і організм працює при цьому як би в „борг”. Відновлення витрачених енергетичних субстратів може відбуватися вже в ході самої роботи при короткочасному зниженні її інтенсивності, або по закінченні вправи. Споживання кисню при цьому приблизно відповідає тій кількості енергії, що було перетворено анаеробним шляхом на початку або під час м'язової діяльності і не компенсувалося за рахунок аеробних джерел енергії. Виникаючий у такий спосіб „кисневий борг” може досягати 4 літрів за рахунок анаеробного гідролізу креатинфосфата, і до 20 літрів – за рахунок утворення енергії шляхом гліколізу. Цілком компенсація кисневої заборгованості після інтенсивних вправ швидко-силового характеру здійснюється в період відпочинку. Креатинфосфатна (алактатна) її фракція відновлюється протягом 1–3 хв, а гліколітична (лактатна), зв'язана з окислюванням молочної кислоти, що утворилася в м'язах, може затягуватися до 30 і більше хвилин після граничної роботи.

Відповідно до наявності в людини трьох різних метаболічних джерел енергії виділяють і три складові компоненти витривалості: аеробний, гліколітичний та алактатний, кожний з яких може бути у свою чергу охарактеризований показниками потужності, ємності й ефективності [9; 10].

Показником потужності оцінюють ту максимальну кількість енергії в одиницю часу, що може бути забезпечена кожним з метаболічних процесів. Показником ємності оцінюють загальні запаси енергетичних речовин в організмі або загальну кількість виконаної роботи за рахунок даного джерела. Критерії ефективності показують, яку кількість зовнішньої механічної роботи можна бути виконати на кожну одиницю виділеної енергії.

Прояв витривалості, таким чином, можна представити як результат різного сполучення трьох її компонентів, аеробного, гліколітичного й алактатного.

Комплексне тренування сприяє повноцінному розвитку фізичних і морально-вольових якостей. Всі групи м'язів розвиваються гармонійно, підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи, відбувається виховання таких якостей, як терплячість, сміливість, цілеспрямованість, відповідальність і взаємовиручка, що є базою для зміцнення здоров'я, всебічного формування організму і особистості.

**Висновки.** Аналіз показав, що спеціальна витривалість – це здатність підтримувати як можна довше високу працездатність в

залежності від інтенсивності виконуваного вправи, детермінованою вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Розвиток витривалості у біатлоні визначається методами тренування, з них можна виділити три основних: безперервного тривалого бігу як рівномірного, так і змінного; перериваного (інтервального); змагального.

Ефективність розвитку спеціальної витривалості залежить від частки інтенсивної роботи швидкісної і швидкісно-силової спрямованості. Доведено, що при вдосконаленні спеціальної - витривалості краще рівномірний співвідношення навантажень швидкісного і швидкісно-силового характеру.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Макаров А. Н. Бег на средние и длинные дистанции. 2-е изд. М. : Физкультура и спорт, 1993. 37 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов. Физ. Культ. М. : Дело, 2009. 200 с.
3. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1992. 160 с.
4. Петров А. В., Корчевский А. В. Лыжная подготовка: учебное пособие. Омск: СиБАДИ, 2009. 208 с.
5. Платонов В. Н., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
6. Савосина М. Н. Общая силовая подготовка для конькового хода в лыжных гонках: учебное пособие. Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2012. 74 с.
7. Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергеев Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования. Москва : Академия, 2012. 176 с.
8. Сысов И., Кулиничев М. Триатлон. Олимпийская дистанция. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. 304 с.
9. Уилмор ДЖ. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности [пер. с англ.]. К. : Олимпийская литература. 1997, 502 с.
10. Фрил Д. Библия триатлета / пер. с англ. Павла Миронова. 2-е изд. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. 496 с.

**Гавриков Роман, Ворона Віта**

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 14-16 РОКІВ В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** В статті визначено особливості фізичної підготовки футболістів 14–16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти. Внесені корективи у навчально-тренувальний процес футболістів позитивно вплинули на показники як загальної, так і спеціальної підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** футболісти, фізична підготовка, особливості.

## **Gavrikov Roman, Vorona Vita. FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 14–16 YEARS IN THE CONDITIONS OF SECTION EMPLOYMENT**

**Abstract.** The article identifies the features of physical training of football players aged 14–16 in the conditions of sectional classes of general secondary education. The adjustments made to the training process of football players had a positive effect on the indicators of both general and special training of athletes.

**Key words:** football players, physical training, features.

**Постановка проблеми.** В останні роки особливої актуальності набула проблема низької фізичної підготовка серед учнів навчальних закладів як спортивного, так і загальноосвітнього рівня. Загальновідомо, що одним із найважливіших факторів залучення учнів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, профілактики шкідливих звичок, підвищення рухової активності, підготовки до майбутнього життя є заняття різними видами спорту, зокрема футболом, який сьогодні завдяки своїй демократичності набуває дедалі більшої популярності в усьому світі.

Аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду практиків указують на те, що сьогодні існує низка проблем і суперечностей, які не дозволяють ефективно використовувати засоби футболу з метою зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості учнів. Головними перепонами виступають: недостатнє фінансування, невідповідність кваліфікації тренерів, нестача кадрів, низький рівень доходів населення [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі розвитку фізичної підготовки футболістів присвячені роботи значної кількості авторів (С. Галюза, 2013; В. Костюкевич, 2006; І. Максименко, 2014; Г. Таможанська, 2017 та інші). Особливе значення набуває система багаторічної підготовки юних футболістів, якій присвячено праці М. А. Годика та ін. [2]; В. В. Варюшина [1]; В. Губи, А. Стули [3]. Значна кількість робіт присвячена розвитку фізичних якостей футболістів різними методами і засобами [5; 6; 7].

**Мета дослідження** – визначити особливості фізичної підготовки футболістів 14–16 років в умовах секційних занять закладу загальної середньої освіти.

**Результати дослідження.** За результатами аналізу літературних джерел і власних спостережень, в програмний матеріал гурткової роботи з футболу учнів 10–11 класів були внесені корективи стосовно змісту і організації навчально-тренувального процесу. Учням експериментальної групи було запропоновано займатися за оновленою програмою для гурткової роботи, а контрольна група займалася за офіційної програмою для секційних занять з футболу.

Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалась на основі представлених показників в програмі з футболу для ДЮСШ.

В дослідження використовувалися тести для визначення: швидкості – біг на 15 м та 30 м з місця та з ходу з положення «високого старту»; витривалості – біг на 300 м; спритності – човниковий біг 3x10 м, швидкісно-силової підготовленості – стрибок угору та у довжину з місця.

Проведений аналіз результатів показників загальної фізичної підготовленості показав, що в контрольній групі футболістів після експерименту результати достовірно не змінилися, але простежується в кожному тесті незначне покращення (табл.1).

В результаті експерименту спостерігались суттєві зрушення в показниках ЗФП футболістів експериментальної групи. Найбільші зміни відбулися в прояві швидкісно-силових якостей, а саме стрибку у довжину з місця, результат покращився на 2,8 см ( $t=3,53$ ;  $p<0,05$ ) і стрибку угору з місця - 5,7 см ( $t=4,74$ ;  $p<0,001$ ). Спостерігалось збільшення витривалості (біг 400 м) на 3,1 с ( $t=2,85$ ;  $p<0,01$ ).

Покращились результати прояву швидкості в бігу на 15 м з місця на 0,1 с ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), в бігу на 15 м з ходу на 0,09 с ( $t=3,51$ ;  $p<0,01$ ), в бігу на 30 м з місця на 0,3 с ( $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ), в бігу на 30 м з ходу на 0,18 с ( $t=2,65$ ;  $p<0,05$ ), човниковий біг 3x10 м - 0,55 с ( $t=0,79$ ;  $p>0,05$ ).

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз показників загальної фізичної підготовленості футболістів років контрольної та експериментальної групи (n1=n2=14)**

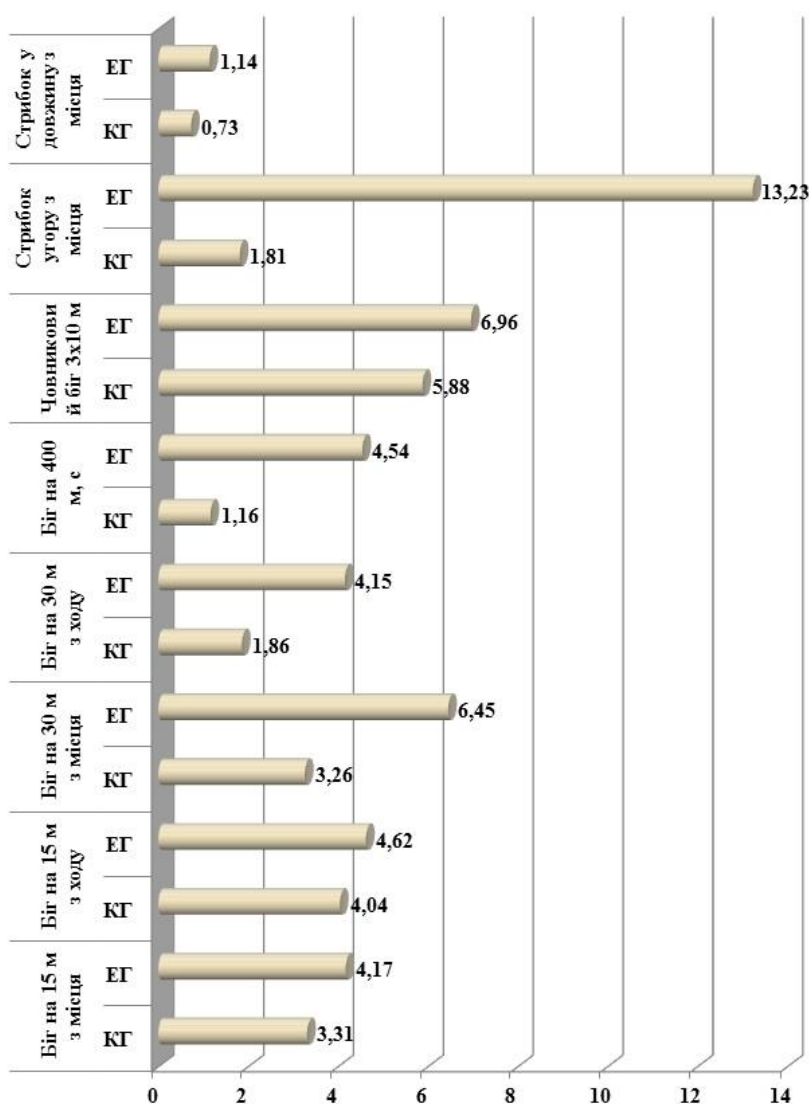
№	Тести	Група	До експерименту X1±m1	Після експерименту X2±m2	t	p
1.	Біг на 15 м з місця, с	КГ	2,42±0,05	2,34±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	2,40±0,04	2,30±0,04	3,51	<0,01
2.	Біг на 15 м з ходу, с	КГ	1,98±0,03	1,9±0,02	0,83	>0,05
		ЕГ	1,95±0,03	1,86±0,02	3,61	<0,01
3.	Біг на 30 м з місця, с	КГ	4,60±0,05	4,45±0,05	2,00	>0,05
		ЕГ	4,65±0,04	4,35±0,04	5,63	<0,001
4.	Біг на 30 м з ходу, с	КГ	4,31±0,05	4,23±0,05	1,14	>0,05
		ЕГ	4,34±0,05	4,16±0,04	2,65	<0,05
5.	Біг на 400 м, с	КГ	69,2±2,36	68,4±2,34	0,67	>0,05
		ЕГ	68,3±2,5	65,2±2,6	0,85	<0,05
6.	Човниковий біг 3x10 м, с	КГ	8,0±0,08	7,53±0,08	0,07	<0,05
		ЕГ	7,9±0,08	7,35±0,07	0,79	>0,05
7.	Стрибок угору з місця, см	КГ	44,3±0,6	45,10±0,50	1,03	>0,05
		ЕГ	43,1±0,5	48,8±0,6	4,74	<0,001
8.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	245,4±2,50	247,2±2,20	0,84	>0,05
		ЕГ	246,6±2,51	249,4±2,21	3,53	<0,05

В контрольній групі учнів 10–11 класів були визначені у всіх показниках не значимі зміни ( $p > 0,05$ ) в результат етапного контролю.

Процентний приріст показників загальної фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку (рис.1) показує домінуючі положення учнів експериментальної групи відносно контрольної. Загальний середній приріст показників в результаті експерименту учнів контрольної групи становив 4,26%, а учнів експериментальної групи – 12,83%.

Швидкісна техніка оцінювалася з використанням тесту – біг на 30 м з веденням м'яча, швидкісно-силова підготовленість – удар по м'ячу на дальність, укидання м'яча на дальність, спеціальна координація – слалом.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості здійснювалась на основі тестів, представлених в програмі підготовки футболістів за програмами ДЮСШ.



**Рис. 1. Процентний приріст результатів показників загальної фізичної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп за час експерименту**

Аналіз показників, представлених в таблиці 2, свідчить про те, що у всіх випробуваннях спостерігалось покращення показників спеціальної фізичної підготовленості учнів старших класів як в контрольній так і в експериментальній групі. Так, існують достовірні відмінності між показниками футболістів експериментальної групи ( $p < 0,05$ ), у контрольній групі достовірних відмінностей не виявлено ( $p > 0,05$ ).

В експериментальній групі найбільші зміни відбулися в прояві швидкісно-силових якостей, а саме в ударі м'яча на дальність, результат покращився на 4,88 м ( $t = 2,61$ ;  $p < 0,05$ ) і в укиданні стрибку м'яча на дальність – 3,3 м ( $t = 2,63$ ;  $p < 0,05$ ). Швидкісна техніка володіння м'ячом покращилась на 0,6 с ( $t = 2,51$ ;  $p < 0,05$ ), спеціальна координація (слалом) на 1,3 с ( $t = 2,61$ ;  $p < 0,05$ ).

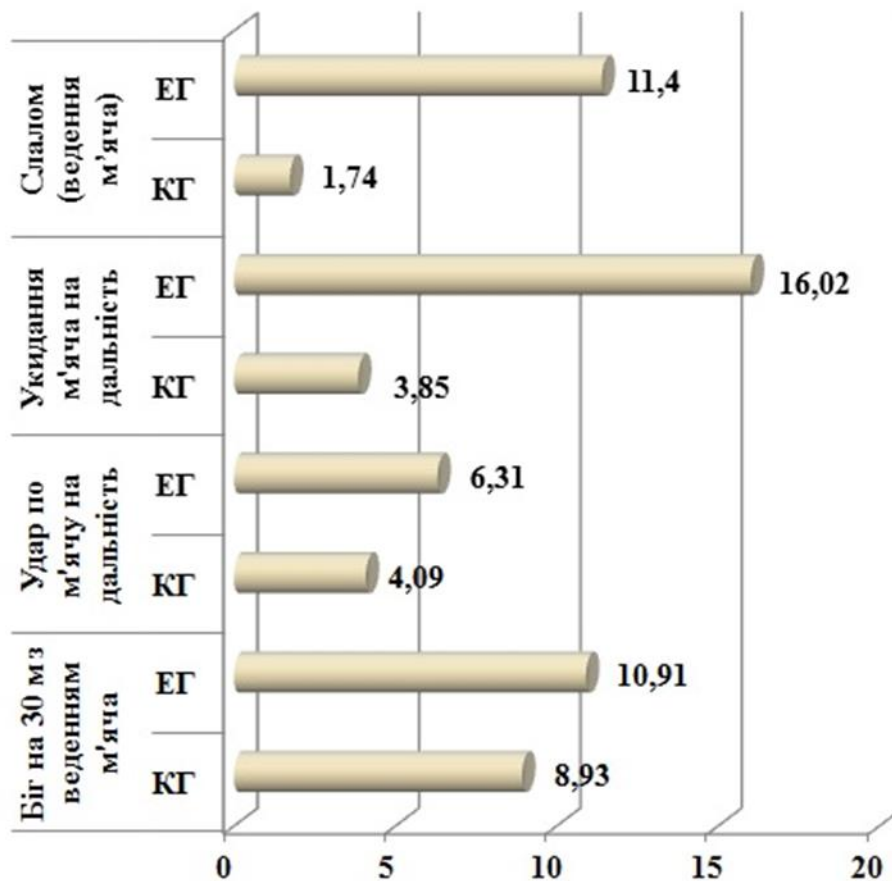
Таблиця 2

**Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп в результаті експерименту ( $n_1 = n_2 = 14$ )**

№	Тести	Група	До експерименту $X1 \pm m1$	Після експерименту $X2 \pm m2$	t	p
1.	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	КГ	5,6 $\pm$ 0,27	5,1 $\pm$ 0,31	1,55	>0,05
		ЕГ	5,5 $\pm$ 0,3	4,9 $\pm$ 0,26	2,51	<0,05
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	КГ	77,1 $\pm$ 1,25	80,25 $\pm$ 1,38	1,82	>0,05
		ЕГ	77,3 $\pm$ 1,3	82,18 $\pm$ 1,42	2,61	<0,05
3.	Укидання м'яча на дальність, м	КГ	20,8 $\pm$ 1,54	21,6 $\pm$ 1,61	2,00	>0,05
		ЕГ	20,6 $\pm$ 1,44	23,9 $\pm$ 1,74	2,63	<0,05
4.	Слалом (ведення м'яча), с	КГ	11,5 $\pm$ 1,46	11,3 $\pm$ 1,25	1,10	>0,05
		ЕГ	11,4 $\pm$ 1,21	10,1 $\pm$ 1,21	2,61	<0,05

Процентний приріст показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів учнів 10 і 11 класів (рис. 2) свідчить про збільшення показників експериментальної групи відносно контрольної. Загальний середній приріст показників в результаті експерименту учнів контрольної групи становив 4,65%, а юних учнів експериментальної групи - 10,08%.

**Висновки.** За результатами проведеного експерименту було визначено вплив тренувального процесу на показники фізичної підготовленості учнів 10–11 класів, які займаються в секції футболу в умовах закладу загальної середньої освіти. За період дослідження переважно покращилися результати загальної (біг на 15 м та 30 м з місця і з ходу; біг 400 м, стрибок угору та довжину з місця;  $p < 0,05$ – $0,001$ ) в експериментальній групі, спеціальної (біг на 30 м з веденням м'яча, удару по м'ячу на дальність, укидання м'яча на дальність;  $p < 0,05$ ).



**Рис. 2. Процентний прртіст показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів контрольної і експериментальної груп за час експерименту.**

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективи подальших досліджень передбачають дослідження розвитку загальних і спеціальних рухових якостей футболістів різних вікових груп та ігрового амплуа.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие. Москва : Физическая культура, 2007. 112 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва, 2006. 270 с.
3. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Москва : Человек, 2015. 184 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
5. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чернобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2014. № 11. С. 54-60. [Електронний ресурс]. Режим доступу - <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>.
6. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. Москва : ТВТ Дивизион, 2004. 192 с.
7. Шаленко В. В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2004. №1. С. 306-312.

Гриценко Максим, Міщенко Олександр

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У БОКСІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо фізичної підготовки боксерів 13 –14 років. Запропонована методика розрахована на річний цикл підготовки, де передбачено цілеспрямований розвиток фізичних якостей за допомогою вправ, які сприяють як загально-фізичній підготовленості боксерів, так і спеціально-фізичній.

**Ключові слова:** бокс, фізичні якості, загальна підготовка, спеціальна підготовка.

### **Gritsenko Maxim, Mishchenko Alexander. PHYSICAL PREPARATION IN BOXING AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASELINE TRAINING**

**Abstract.** The article presents material on physical preparation of boxers 13–14 years. The proposed methodology is designed for the annual cycle of training, which provides for purposeful development of physical qualities with the help of exercises that contribute to both the general physical preparedness of boxers and specially physical.

**Key words:** boxing, physical qualities, general preparation, special training.

**Постановка проблеми.** Процес спортивного тренування у боксі необхідно розглядати як єдиний, багатолітній процес навчання та виховання, у взаємозв'язку засобів, методів, форм та умов спортивної підготовки [2; 5]. Актуальними питаннями у системі підготовки спортсменів виділяють такі, як застосування найважливіших педагогічних правил і положень до особливостей кожної з методик навчання і тренування боксерів; вивчення та узагальнення досвіду роботи провідних тренерів по навчанню і вихованню майстрів високого класу; використання найбільш раціональних педагогічних завдань для творчої самостійної діяльності боксерів під керівництвом тренера, які дозволяють цілеспрямовано регулювати і чередувати різноманітні навантаження з метою ефективного управління процесом спортивного тренування [3].

Як вказують науковці [6], всі фізичні якості у спортсменів обмежено взаємопов'язані між собою, де вдосконалення одних сприяє кращому виявленню інших. Саме через це необхідно увесь час намагатися розвивати всі якості, підвищувати функціональні можливості організму: приділяти в процесі удосконалення особливу увагу якості, яка у спортсмена розвинена слабше, надаючи уваги їхній конкретній спрямованості. Це визначено тим, що фізична підготовка є однією з найважливіших складових частин спортивного тренування в боксі, яка спрямована на розвиток рухових якостей – швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** О.С. Морозов, 2003; В. Шитов, 2004, вказують, якщо на етапі попередньої спортивної підготовки не використовуються засоби і методи виховання швидкісно-силових якостей, швидкість і швидкісно-силові якості юних боксерів розвиваються незадовільно [4; 8]. Необхідно постійно контролювати величину і направленість фізичних навантажень. Треба застосовувати спеціальні комплекси вправ для формування м'язового корсету, підтримуючи його нормальну поставу.

Великі обсяги фізичних навантажень, на даному етапі розвитку боксу, є одним із основних напрямків у навчально-тренувальних заняттях спортсменів-початківців. Але практика і наукові дослідження свідчать, що такі навантаження повинні бути виважені та диференційовані для юних боксерів [1]. Обсяг тренувального впливу складається з певної кількості засобів (швидкісних, швидкісно-силових тощо), співвідношення яких повинно відповідати віковому та індивідуальному розвитку спортсмена.

Центральною проблемою виховання психомоторних якостей боксерів-початківців є оптимальне співвідношення у вправах швидкісних і силових характеристик рухової діяльності таким чином, щоб досягалась можлива потужність зовнішнього прояву сили з пріоритетною швидкістю рухів. У той же час під час тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості боксерів-початківців, що має велике значення в організації тренувального процесу [7]. Таким чином, проблема фізичного розвитку боксерів залишається недостатньо розробленою, що і зумовило вибір теми дослідження.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес юних боксерів методику фізичної підготовки протягом річного тренувального циклу.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню фізичної підготовленості боксерів 13–14 років.
2. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови розвитку фізичних якостей юних боксерів.

**Результати досліджень.** Експериментальна методика для юних боксерів віком 13–14 років базувалась, перш за все, на меті і завданнях спортивного тренування, що полягало у наступному:

- ✓ формування культури здорового способу життя;
- ✓ покращення швидкісно-силової підготовки з урахуванням формування основних навичок, притаманних боксеру;
- ✓ підготовка юних спортсменів до виконання обсягів тренувальних і змагальних навантажень, які необхідні для досягнення високої спортивної майстерності у майбутніх змаганнях із суперниками;
- ✓ оволодіння техніко-тактичними навичками згідно програмних вимог навчально-тренувальних груп;

- ✓ набуття змагального досвіду;
- ✓ розвиток вольових якостей.

Навчально-тренувальне навантаження юних боксерів протягом року складало 624 години. Виходячи із запланованих завдань нашого дослідження, на фізичну підготовку, тобто для розвитку та удосконалення тих фізичних якостей, що забезпечують використання найбільш ефективних техніко-тактичних прийомів у поєдинках проти суперника, було сплановано 398 годин, серед яких на загально-фізичну підготовку було витрачено 256 годин, а на спеціально-фізичну – 142 години.

Під час проведення педагогічного експерименту цілеспрямований розвиток рухових якостей, необхідних у боксі, здійснювався за допомогою спеціально підібраних вправ, які ділилися на дві групи – загально-фізичної підготовки і спеціально-фізичної. Для загально-фізичної підготовки вибиралися вправи з інших видів спорту, які найбільш вірогідно відповідали характеру дій боксера і сприяли розвитку фізичних якостей.

До них були віднесені швидка ходьба; біг; чергування бігу з ходьбою на 3-10 км; біг на 500-1000 м з подоланням перешкод; спортивні та рухливі ігри (футбол, баскетбол, гандбол, естафети на швидкість і спритність); боротьба; гімнастика без снарядів, на снарядах і акробатика; вправи за допомогою блоків, гуми або еспандера; Вправи з обтяженнями, гантелями, штангою і важкими предметами; перекидання набивного м'яча; вправи з тенісними м'ячами; вправи з партнером в опорі (з точки опори), в поштовхах, з положення стоячи, сидячи та лежачи.

До засобів спеціально-фізичної підготовки були віднесені вправи зі спеціальними боксерськими снарядами (скакалкою, боксерським мішком, настінною подушкою, пневматичною грушою); вправи з тренером, який використовував боксерські лапи, великі бойові рукавички; бойові вправи з партнером у рукавичках.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану боксерів, де порівняння результатів тестування розвитку фізичних якостей дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Динаміка результатів фізичної підготовленості юних боксерів протягом експерименту (n=12)**

№	Тести	$\bar{x} \pm S_{п}$	$\bar{x} \pm S_{к}$	p	$\eta$ , %
1	Біг на 30 м, с	5,1±0,07	4,9±0,07	>0,05	3,9
2	Біг на 100 м, с	16,2±0,97	15,3±0,85	>0,05	5,6
3	Згинання та розгинання рук в опорі лежачи, к-ть разів	24,7±1,34	28,5±1,52	<0,05	15,4

4	Підтягування на перекладині, к-ть разів	9,8±0,82	11,7±0,57	<0,05	19,4
5	Стрибок у довжину з місця, см	185,1±1,86	193,8±2,06	>0,05	4,7
6	Кількість ударів по мішку за 8 сек, к-ть разів	28,9±1,27	29,5±0,94	>0,05	2,1
7	Кількість ударів по мішку протягом 3 хв, к-ть разів	274,9±3,88	287,2±3,46	>0,05	4,5

Представлені результати вказують на те, що методика педагогічного експерименту, включена у тренувальний процес боксерів 13-14 років протягом річного циклу підготовки, позитивно вплинула на розвиток фізичних якостей. Так, швидкісні якості юних боксерів, які виявлялися за допомогою тестів з бігу на 30 м та 100 м з місця, покращились відповідно на 3,9 % і 5,6 %; силова витривалість (тест у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи) збільшилась на 15,4 %; сила м'язів плечового поясу виросла на 19,4 % (тест у підтягуванні на перекладині); вибухова сила м'язів ніг за допомогою стрибка у довжину з місця покращилась на 4,7 %; швидкість м'язів плечового поясу (тест на кількість ударів по мішку за 8 секунд) виросла на 2,1 %; спеціальна витривалість (тест на кількість ударів по мішку за 3 хвилини) покращилась на 4,5 %. Але визначення достовірності отриманих результатів вказало на те, що тільки у двох тестах відбулися достовірні зрушення ( $p < 0,05$ ), а саме у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи (розвиток силової витривалості) та підтягуванні на перекладині (розвиток сили). У всіх інших тестах достовірної зміни фізичної підготовленості не зафіксовано. На нашу думку, це пов'язано з карантинними умовами під час тренувального процесу, викликаного COVID-19, де порушувався принцип безперервності у підготовці юних спортсменів.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Під час проведення педагогічного експерименту цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних боксерам 13–14 років, треба здійснювати за допомогою спеціально підібраних вправ. До засобів фізичної підготовки належать вправи, які сприяють як загально-фізичній підготовці, до яких вибираються вправи з інших видів спорту, рухливі та спортивні ігри, естафети з різноманітними руховими завданнями, так і спеціально-фізичній підготовці, де вправи повинні найбільш вірогідно відповідати характеру дій боксера і сприяти розвитку фізичних якостей. Важливою умовою правильного фізичного розвитку є постійне поєднання власне вищевказаних вправ із вправами на розслаблення.

2. Результати тестування зміни фізичної підготовленості боксерів під час експерименту вказують на позитивний приріст, що підтверджує правильність розробленої методики тренувального процесу.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення впливу розроблених заходів для удосконалення техніко-тактичних можливостей боксерів 14–15 років.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атилов А.А. Бокс для начинающих: учеб. пособие. - изд. 2-е. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 218 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Київ: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.
3. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 128 с.
4. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленск, 2003. 19 с.
5. Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс. Киев: Олимпийская литература, 2000. 232 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 256 с.
7. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств). Москва: ИНСАН, 2007. 416 с.
8. Шитов В. Кикбоксинг. Тренировки для начинающих (в 2-х томах). Москва: Физкультура и спорт, 2004. 352 с.

**Єрмолов Руслан, Максименко Людмила**

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9–10 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті висвітлено програму навчально-тренувальних занять футболістів на етапі початкової підготовки. Програма має мету, задачі, організаційно-методичні умови реалізації та оцінку ефективності. Показано динаміку фізичних якостей гравців 9–10 років під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** розвиток, фізичні якості, футболісти, 9–10 років, початковий етап підготовки.

### **Yermolov Ruslan, Maksimenko Lyudmila. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FOOTBALL PLAYERS OF 9–10 YEARS**

**Abstract.** The article covers the program of training sessions for football players at the stage of initial training. The program has a purpose, objectives, organizational and methodological conditions for implementation and evaluation of effectiveness. The dynamics of physical qualities of players aged 9–10 during pedagogical research is shown.

**Key words:** development, physical qualities, football players, 9–10 years, initial stage of preparation.

**Постановка проблеми.** Функціональні можливості організму у значній мірі визначають рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Основні органи і системи забезпечують організм усім необхідним під час змагальної діяльності та розвиток фізичних якостей відповідно до чутливих періодів. Крім фізіологічно обумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють навчально-

тренувальні заняття спортом. Зокрема, футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості [1, 2 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості футболістів 8–10 років, С. С. Ковалю (2011) рекомендує прості засоби, щоб сформувати відповідні навички. Фахівець вказує, що за принципом поступовості необхідно ускладнювати засоби для вирішення рухових задач.

М. Пітин (2010) обґрунтовує визначальну роль сенситивних періодів для розвитку фізичних якостей у юних футболістів. Однак він наголошує на певному протиріччі теорії і практики стосовно «ефективності вирішення окресленого питання». Пояснює дану розбіжність генотипом та фенотипом кожного спортсмена. Навчально-тренувальні заняття із загальної фізичної підготовки необхідно пов'язувати зі специфікою командної гри у футбол [5].

Індивідуальний підхід відіграє суттєву роль для сприяння розвитку фізичних якостей. Він вимагає постійного моніторингу та контролю зі сторони фахівців, які приймають участь у підготовці футболістів-початківців [2, 4, 5]. Критерії до рівня фізичної підготовленості футболістів-початківців постійно зростають.

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати навчально-тренувальну програму футболістів 9–10 років для покращення розвитку фізичних якостей.

**Результати дослідження.** Нами було розроблено програму фізичної підготовки футболістів 9–10 років на основі програми «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров, 2011) та впроваджено у навчально-тренувальний процес підготовки юних гравців. Для перевірки ефективності запропонованих засобів покращення рівня фізичної підготовленості футболістів 9–10 років із програми «Фізична підготовка юних футболістів».

**Метою** розробленої програми навчально-тренувальних занять є покращення рівня фізичної підготовленості засобами футболу.

**Завдання програми** вирішувалися шляхом застосування комплексного підходу та склалися з: виховних, навчальних та оздоровчих аспектів, що були взаємопов'язані між собою для ефективності фізкультурно-тренувальних занять (рис. 1)

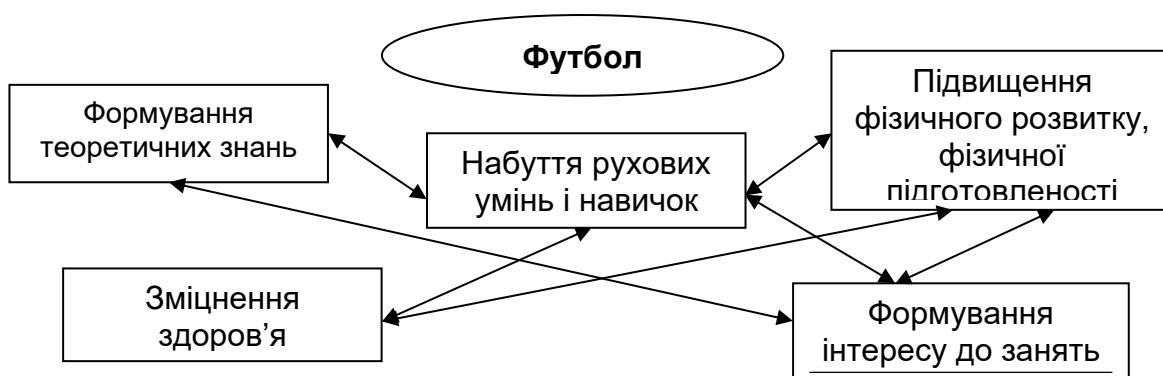
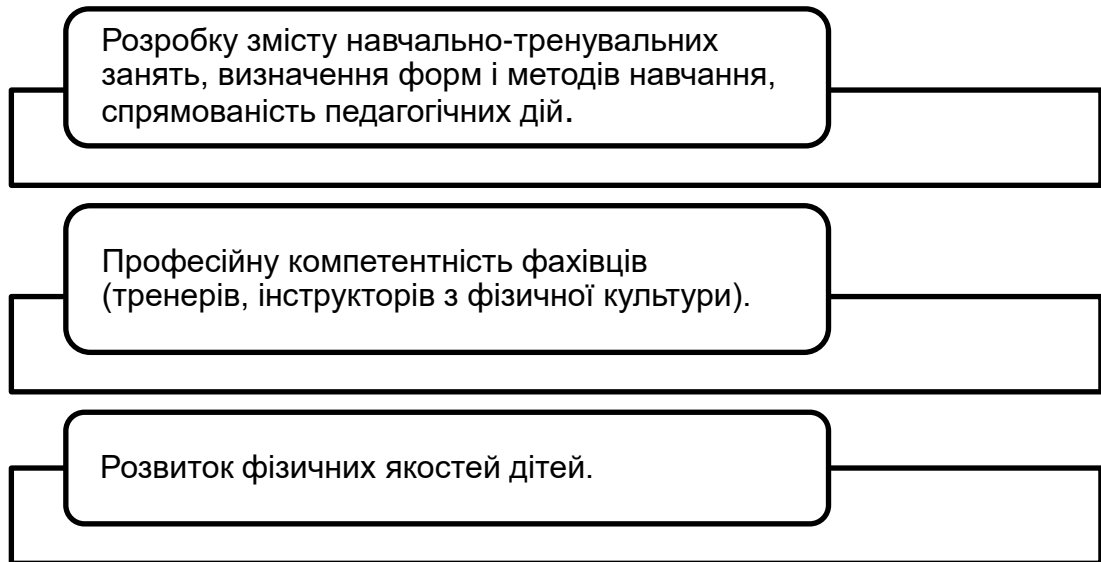


Рис. 1. Взаємозв'язок завдань навчально-тренувальних занять із футболу

Плануючи навчально-тренувальні заняття, не можна забувати про оптимальний об'єм фізичного навантаження у віці 9–10 років, що сприяє розвитку здорового покоління. Дозування повинне здійснюватися «за умови дотримання педагогічних принципів та належних організаційно-методичних умов організації» навчально-тренувальних занять із футболу у ДЮСШ.

Організаційно-методичні умови включали (рис. 2).



**Рис. 2. Організаційно-методичні умови навчально-тренувальних занять із футболу**

У *зміст* програми було включено загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні вправи та гру у футбол.

Тижневий мікроцикл футболістів 9–10 років був наступним:

- неділя – календарна гра;
- понеділок – відпочинок;
- вівторок – тренування;
- середа – тренування;
- четвер – відпочинок;
- п'ятниця – тренування;
- субота – відпочинок;
- неділя – календарна гра;

Ефективність програми визначали за допомогою методів дослідження фізичної підготовки футболістів 9–10 років.

Фізичну підготовленість юних футболістів досліджували за нормативними тестами (табл. 1).

Дані таблиці 1 вказують про статистично достовірні зміни між показниками нормативів як в ЕГ ( $p < 0,05-0,01$ ), так і в КГ ( $p < 0,05$ ). За критерієм  $\chi^2$  на початку дослідження ЕГ і КГ були однорідними за тестами «біг 30 м», «рівномірний біг без урахування часу», «човниковий біг 3x10 м, с», «нахил тулуба вперед», «піднімання тулуба в положення сид» та статистично достовірні зміни на етапі завершення педагогічного експерименту.

Можемо сказати про ефективність програми навчально-тренувальних занять із футболу на етапі початкової підготовки.

Таблиця 1

**Зміни фізичної підготовки футболістів 9–10 років під час педагогічного експерименту**

Нормативи	ЕГ (n=5)				КГ (n=6)				Критерій $\chi^2$ екс. на початку	Критерій $\chi^2$ екс. наприкінці
	Початок дослідження		Закінчення дослідження		Початок дослідження		Закінчення дослідження			
	i	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Біг 30 м, с	6,2	0,3	5,8**	0,21	6,2	0,31	6,1	0,32	0,3	6,4
Рівномірний біг без урахування часу, бали	3,4	0,5	4,8**	0,5	3,2	0,4	3,5*	0,4	0,3	6
Човниковий біг 3x10 м,с	9,6	3,4	9,1**	3,4	9,5	2,9	9,2*	2,8	0,2	7,2
Нахил тулуба вперед, см	6,5	2,6	9,0**	2,7	6,6	2,4	8,0*	2,8	0,4	6
Піднімання тулуба в положення сід, раз	9,7	7,8	13,2*	3,6	9,7	7,5	12,2*	3,4	0,3	6,2

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ .  $\chi^2_{кр.} = 5,99$ .

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

У результаті констатувального експерименту ми розробили програму навчально-тренувальних занять футболістів 9–10 років для покращення рівня фізичної підготовленості. Нами було визначено мету, завдання, організаційно-методичні умови, критерії оцінки ефективності.

Велику увагу приділяли організаційно-методичним умовам, що включали в себе педагогічний підхід, компетентність професійних фахівців, матеріально-технічне забезпечення, врахування вікових особливостей розвитку і формування фізичних якостей юних футболістів 9–10 років.

Компонентами змістового забезпечення запропонованих тренувальних занять у ДЮСШ були «як традиційні засоби фізичного виховання (загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи, дихальні фізичні вправи і вправи на релаксацію), так і фізичні вправи спортивного характеру для розучування технічних прийомів футболу».

Результати дослідження, отримані у ході формування експерименту, констатують статистично значущі результати в ЕГ

( $p < 0,05-0,01$ ) показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану організму юних гравців командного виду спорту. Статистично значущі результати були і у КГ, але при ( $p < 0,05$ ). Цей факт «підтверджує доцільність використання запропонованої програми» тренувальних занять для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку».

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. №2. 2017. С. 10-13.
2. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. К. 2011. 43 с.
3. Конструювання тестів. Курс лекцій: навч. посіб. /Л.О. Кухар, В.П. Сергієнко. Луцьк, 2010. 182 с.
4. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2016. 206 с.
5. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.

**Забуга Артем, Міщенко Олександр**

## УДОСКОНАЛЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ КОМАНД ВИЩОЇ ЛІГИ УКРАЇНИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо покращення рівня підготовленості висококваліфікованих волейболістів, які представляють команди Вищої ліги України. Запропонована методика переважно була спрямована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості гравців і розраховувалась на річний цикл підготовки.

**Ключові слова:** волейбол, фізична підготовка, висококваліфіковані гравці.

### **Zabuga Artem, Mishchenko Oleksandr. IMPROVING THE SKILLS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF THE TEAMS OF THE HIGH LEAGUE OF UKRAINE**

**Abstract.** The article presents material on improving the level of training of highly qualified volleyball players representing the teams of the Premier League of Ukraine. The proposed method was mainly aimed at the development of special physical fitness of players and was based on an annual training cycle.

**Key words:** volleyball, physical training, highly qualified players.

**Постановка проблеми.** Волейбол не випадково є грою «мільйонів» людей через свою масовість, доступність та оздоровчу спрямованість. З одного боку, правила волейболу створюють високу динаміку гри, а з іншого боку, вимагають певної майстерності гравців [4]. Однак сама гра дозволяє, у зв'язку з наявністю пасивних фаз, відновлюватися та уникнути перенапруги [8].



Порівняльний аналіз гри кваліфікованих волейболістів вказує на різний рівень їх техніко-тактичної майстерності та видів підготовки. Висока ступінь виконання суміжних ігрових дій пов'язана з досить ефективним використанням рухових навичок спортсменів. Тобто, технічна, психологічна, тактична підготовки, разом з належними фізичними кондиціями, складають основу спортивної майстерності волейболістів високої кваліфікації [6].

Постійна зміна правил гри у волейболі, на сучасному етапі його розвитку, призвела до зміни системи підготовки гравців, де із розподілом ігрового амплуа спортсменів виникла необхідність значно модернізувати техніко-тактичні дії, а це, у свою чергу, призвело до посиленних вимог у рівні фізичної підготовленості волейболістів (А.В. Андрєєв, Н.Ю. Белова, 2018;). У цьому контексті необхідно проводити дослідження щодо побудови структури тренувального процесу волейболістів з урахуванням їх амплуа на майданчику під час гри та з урахуванням особливостей змагальної діяльності кожного із суперників.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел вказує (А.А. Рязанов, М.Ю. Богданов, 2019; В.І. Гнатчук, 2006), що в наукових роботах по теорії та методиці підготовки волейболістів високої кваліфікації досить широко представлено питання оптимізації фізичної підготовки, використання спеціальних тренажерів для удосконалення техніко-тактичних навичок. Високі вимоги, які пред'являються до змагальної діяльності гравців, вимагають розробляти нові елементи тренувального процесу для покращення підготовки волейболістів.

Дослідження вчених та провідних тренерів, а також останні досягнення спортивної науки та практики (Ю.В., Нечушкін, 2012; В.М. Платонов, 2013), обґрунтовано вказують на наявність атлетичної підготовки, яка пред'являється до волейболістів під час гри. У зв'язку з цим висока майстерність у волейболі може бути передбачена за наявності запланованого та систематичного тренувального процесу з найбільш раціональними та ефективними методами підготовки [5].

Багато фахівців, які займаються волейболом (В.І. Гнатчук 2006; А.Н. Корнілов, Ю.В. Нечушкін, 2012 та ін.) звертають увагу на пріоритетне значення швидко-силової підготовки, оскільки розширення діапазону ігрових дій, збільшення напруження під час гри вимагають від спортсменів максимально проявляти зазначені фізичні якості у ситуаціях, які швидко змінюються на волейбольному майданчику під час змагань проти суперника.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес висококваліфікованих волейболістів методичку, яка сприятиме удосконаленню їхньої спортивної майстерності.

Згідно з метою роботи визначені **завдання**:

1. Розробити систему заходів, яка сприятиме удосконаленню спортивної майстерності волейболістів команд майстрів України.

2. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови удосконалення спортивної майстерності спортсменів високої кваліфікації.

**Результати досліджень.** Методика тренувального процесу полягала у розробці та впровадженні раціональної структури тренувального процесу висококваліфікованих волейболістів, метою якого було покращення конкретних фізичних характеристик з метою досягнення оптимального стану підготовленості. Прикладом підвідного мікроциклу у тренувальному процесі є такий: 1-й та 5-й день мікроцикла – розвиток швидкісно-силових якостей та спритності; 2-й та 6-й день мікроцикла – виховання спеціальної та загальної витривалості; 3-й та 7-й день мікроцикла – розвиток швидкісних якостей та загальної витривалості; 4-й день мікроцикла – відновлювальні заходи.

Кожне тренувальне заняття тривало протягом 2–2,5 годин і складалося з:

- підготовчої частини (18–25 хв), де протягом 8–10 хв. спортсмени виконували вправи на гнучкість та 8–10 хв. на загальнорозвивальні вправи;
- основної частини (90–105 хв.), де вирішували завдання підтримки рівня спеціальної фізичної або удосконалення техніко-тактичної підготовленості волейболістів; при цьому на спеціальну фізичну підготовку передбачалось до 1 години часу;
- заключної частини (15–20 хв.), де спортсмени виконували загальнорозвивальні вправи, вправи на розтягування та розслаблення.

Методика передбачала проведення базової та варіативної частин. У базовій частині усі гравці команди одночасно виконували спеціальні вправи, а у варіативній частині спеціальні вправи мали свої особливості для гравців різних амплуа, пов'язаних з виконанням специфічних функцій волейболістів під час гри. Підбір спеціальних вправ здійснювали для гравців трьох підгруп – нападників, ліберо та зв'язуючих.

Одним із прикладів запропонованої методики поліпшення фізичних можливостей, специфічних для волейболу, був наступний. Для покращення стрибкової витривалості дозування фізичного навантаження без вантажу пропонувалось таке: число повторень – 15–20 (за серію), інтенсивність близька до максимальної, паузи для відновлення між повтореннями – 1–2 хв., кількість серій – 4–6; паузи відпочинку між серіями – 2–3 хв. Засобами під час тренувань були стрибкові вправи без вантажу, стрибкоподібні вправи, змагальні вправи для волейболу.

Тривалість повторення під час розвитку швидкісної витривалості коливалася в межах 15–30 с, інтенсивність максимальна, відпочинок між повтореннями – 1–2 хв., кількість повторень – 4–6 у тренуванні. Засобами виступали основні вправи з техніки гри, імітаційні та бігові.

Покращення ігрової витривалості проходило з великою кількістю партій (як зменшеними складами, так і повними), де паузи між партіями заповнювали інтенсивними вправами, а також здійснюючи різноманітні вправи тренуючого впливу у середині партії або під час рахунку 5, 10, 15 тощо.

Під час виховання швидкості враховували наступне:

а) вправи проводити після гарного розігріву при максимальній готовності організму до рухових дій;

б) тривалість повторної вправи повинна бути такою, де наступна проводиться без скорочення швидкості;

в) кількість повторень коливалася в межах відповідності передбачуваної швидкості;

г) тривалість відпочинку між повтореннями було обрано таким чином, щоб наступні повторення починалися без скорочення швидкості;

д) вправи треба проводити в першій половині тренування, оскільки на фоні втоми розвивається не швидкість, а витривалість [2].

Засобами для покращення швидкості були імітаційні вправи, стартові прискорення, стрибкові вправи, спортивні ігри та основні вправи з техніки волейболу, які повинні бути максимально наближені до технічних прийомів гри. Для підвищення працездатності гравців були використані вправи з інших видів спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, плавання тощо). Розподіл обсягу і спрямованості вправ спеціальної фізичної підготовки здійснювали з урахуванням особливостей змагальної діяльності волейболістів.

Ефективність розробленої методики тренувального процесу оцінювалася за зміною результатів ефективності змагальних дій волейболістів протягом досліджуваного періоду. Дані, представлені у табл. 1, вказують на позитивний приріст.

Таблиця 1

**Результати ефективності змагальних дій волейболістів протягом досліджуваного періоду (n=18)**

№	Змагальна дія	$\bar{x}_{п\pm\delta}$	$\bar{x}_{к\pm\delta}$	D, %
1	Втрати подач у гри, %	16,5±3,2	13,4±3,4	18,8
2	Ефективність нападу у гри, %: виграш програв	32,6±2,8	38,1±2,7	16,9
		20,2±2,5	17,7±2,3	12,4
3	Корисне блокування у гри, %	22,8±2,5	29,7±2,8	30,3
4	Помилки під час прийому подачі у гри, %	19,3±3,7	16,4±3,1	15,0

Так, втрати подач у грі завдяки запровадженню розроблених фізичних вправ зменшились на 18,8 %; ефективність нападу у грі, де гравці вигравали його у суперника, покращилась на 16,9 %; так само зменшився відсоток програшу під час нападальних дій, де ця величина становила 12,4 одиниць; на 30,3 % стало кращим корисне блокування у грі; помилки під час прийому подачі у грі теж скоротилися і вказали на величину 15,0 %.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

Результати тестування ефективності змагальних дій спортсменів протягом досліджуваного періоду вказують на позитивний приріст, що свідчить про те, що розроблена методика, спрямована на розвиток спеціальної фізичної підготовленості гравців під час тренувального процесу, може бути використана для удосконалення спортивної майстерності волейболістів високої кваліфікації.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення техніки виконання нападальних ударів під час гри.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андреев А.В., Белова Н.Ю. Особенности спортивной подготовки связующего игрока в волейболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 4. С. 41-42.
2. Гнатчук В. І. Взаємоз'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 3. С. 3-6.
3. Корнилов, А.Н., Нечушкин Ю.В. Содержание специальной физической подготовки профессиональных волейболистов в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. Москва, 2012. № 5. С. 5-7.
4. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 254 с.
5. Нечушкин Ю.В. Инновационная программа поддержания уровня специальной физической подготовленности высококвалифицированных волейболистов в соревновательном периоде // Высшее образование для XXI века: IX Международная научная конференция, Москва, 15-17 ноября 2012 г.: доклады и материалы. Секция 8. Педагогика и образование. Москва: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2012. С. 84-94.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Рязанов А.А., Богданов М.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей волейболистов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2019. Т. 24. № 178. С. 53-59.
8. Труш А.Е. Тренировка волейболистов высокой квалификации и факторы, обуславливающие спортивные результаты в волейболе // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 4 (110). С. 168-170.

Захаров Павло, Бермудес Діана

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ ОБЛАСНОГО ЛІЦЕЮ-ІНТЕРНАТУ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ «БАРСА» U-14 ГРАВЦІВ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю (ОЛІПС) «Барса» U-14 гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу.

**Ключові слова:** техніко-тактичні дії, ігрове амплуа, захисники, півзахисники, нападаючі, футболісти.

**Zakharov Pavlo, Bermudes Diana. RESULTS OF RESEARCH OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF FOOTBALL PLAYERS OF THE REGIONAL LYCEUM-BOARDING SCHOOL OF SPORTS PROFILE «BARSA» U-14 PLAYERS**

**Abstract.** The article presents a study of technical and tactical actions of football players of the regional lyceum-boarding school of sports profile (OLIPS) "Barca" U - 14 players of different roles in the competitive period of the annual cycle.

**Key words:** technical and tactical actions, game role, defenders, midfielders, forwards, football players.

**Постановка проблеми.** Футбол – одна із популярних і улюблена ігор в більшості країн світу. Сотні тисяч дітей, юнаків, дорослих грають у футбол. Управління тренувальним процесом передбачає вивчення різних сторін загальної і спеціальної підготовки футболістів з метою організації навчального-тренувального процесу на різних етапах відповідно індивідуальним особливостям гравців. Так, питання розробки цільових комплексних програм підготовки футболістів неодноразово висвітлювалися в публікаціях М. Г. Бальчоса, Г. А. Лисенчука та ін., побудови стратегії гри в футболі О. П. Бальсевича, А. М. Зеленцова, В. В. Лобановського та ін., медіко-біологічних основ спортивного тренування футболістів В. М. Шамардіна та ін. [2; 3].

Різна інформація щодо техніко-тактичної підготовки футболістів, що надходить до тренера за допомогою засобів і методів етапного, поточного та оперативного контролю, може бути реалізована з метою відповідних видів управління тільки в тому випадку, коли тренер володіє необхідними даними щодо виконання техніко-тактичних дій гравців різного ігрового амплуа в процесі змагального періоду [1].

Окреслене передбачає вміння грамотно використовувати тренером широкий арсенал спеціальних вправ, спрямованих на

переважний розвиток тих, чи інших компонентів спеціальної підготовки гравців; раціонально комплексувати різні вправи і режими їх практичної реалізації відповідно до конкретних цілей і завдань підготовки футболістів в різні періоди тренувального процесу.

Таким чином, актуальним є дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю (ОЛІПС) «Барса» U-14 гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу.

**Метою роботи є** дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю (ОЛІПС) «Барса» U - 14 гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу.

**Основні результати дослідження.** Для рішення постановленої мети роботи нами було проведено дослідження, які передбачали таку етапну послідовність: перший етап – аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми дослідження; другий етап - дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю (ОЛІПС) «Барса» U - 14 гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу. В дослідженні взяло участь 32 футболісти ОЛІПС «Барса» U – 14.

Отримані в ході дослідження дані свідчать, що в групі юних футболістів різних ігрових амплуа в процесі змагального періоду річного циклу кількість техніко-тактичних дій різна. Тобто, нами з'ясовано, що при збереженні загальної структури підготовленості спортсменів, відбуваються зміни співвідношення основних параметрів, які її визначають. Результати дослідження техніко-тактичних дій футболістів захисного амплуа представлені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Показники техніко-тактичних дій футболістів-захисників**

	Техніко-тактичні дії	Кількісні показники
	<b>Передачі</b>	
	Довгі	22-28
	Середні	22-28
	Короткі	41-60
	<b>Відбір м'яча</b>	102-131
	<b>Гра головою</b>	8-10
	<b>Удари по воротах</b>	
	за штрафною	
	із штрафної	2-4

Як бачимо з таблиці 1 захисники команди виконують більше коротких і середніх передач порівняно з довгими передачами, що свідчить про те що команда має чітку установку на виконання техніко-тактичних дій гравців різного амплуа. Основною

стратегічною задачею для команди є побудова гри таким чином, щоб вихід з оборони в атакуючі дії відбувався через півзахисників. Також з даних таблиці 1 видно що захисники активно вступають у відбір на своїй половині поля і не дають багато часу і простору для прийняття рішень гравцям суперника.

В ході дослідження нами проаналізовано показники техніко-тактичних дій півзахисників. Результати представлено в таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Показники техніко-тактичних дій футболістів-півзахисників**

	Техніко-тактичні дії	Кількісні показники
	<b>Передачі</b>	
	Довгі	35-48
	Середні	56-78
	Короткі	
	<b>Відбір м'яча</b>	12-25
	<b>Гра головою</b>	9-12
	<b>Удари по воротах</b>	
	- за штрафною	4-6
	- із штрафної	5-7

Аналіз даних дослідження, що представлено в таблиці 2 показав, що у півзахисників значно зростає загальна кількість техніко-тактичних дій під час матчу. Помітно збільшується кількість довгих передач, менше – середніх. Участь у відборі м'яча зростає практично в два рази. Показник ударів по воротах досягає показників дорослих професійних футбольних команд.

Результати дослідження техніко-тактичних дій нападаючих представлено в таблиці 3.

*Таблиця 3*

**Показники техніко-тактичних дій футболістів-нападаючих**

	Техніко-тактичні дії	Кількісні показники
	<b>Передачі</b>	
	Довгі	11-17
	Середні	27-39
	Короткі	39-51
	<b>Відбір м'яча</b>	7-9
	<b>Гра головою</b>	8-11
	<b>Удари по воротах</b>	
	за штрафною	2-5
	із штрафної	5-9

Як показали проведені дослідження гра нападаючих на початкових етапах багаторічної підготовки будується в основному на коротких передачах, однак уже на етапі спортивного удосконалювання в юних нападаючих збільшилася кількість довгих і

середніх передач. У процесі використання передач нападаючими можна виділити два особливих вікових періоди. Перший – відбувається у віці старше 14 років, коли у грі футболістів, які виконують роль нападаючих починає відносно скорочуватися кількість коротких передач і збільшується кількість середніх. Другий – відбувається у більш зрілому віці і пов'язаний із початком відносного зменшення кількості середніх і збільшення довгих передач.

З віком у гравців амплуа нападаючих значно зростають показники в грі головою й в ударах по воротах, зокрема через штрафний майданчик. Найменшим показником (до загального числа техніко-тактичних дій) у грі нападаючих є відбір м'яча, що також зв'язано з тактичними завданнями гравців даного ігрового амплуа.

Також нами було проаналізовано загальну кількість техніко-тактичних дій, виконуваних за гру футболістами різного ігрового амплуа. Результати представлено в таблиці 4.

*Таблиця 4*

**Загальна кількість техніко-тактичних дій, які виконано футболістами ОЛІПС «Барса» U-14 різного ігрового амплуа за гру**

<b>Ігрове амплуа</b>	<b>Кількість техніко-тактичних дій</b>
Захисник	178-224
Півзахисник	123-165
Нападаючий	93-149
Загальна кількість	394-538

Отже аналіз результатів дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю (ОЛІПС) «Барса» U - 14 гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу свідчить, що у футболістів значно збільшується кількість техніко-тактичних дій, а саме:

- у захисників цей показник складає – 178-224 техніко-тактичних дій за матч;

- у півзахисників – 123-165 техніко-тактичних дій за матч;

- у нападників – 93-149 техніко-тактичних дій за матч.

**Висновки.** Дослідженням результатів дослідження техніко-тактичних дій футболістів обласного ліцею-інтернату спортивного профілю (ОЛІПС) «Барса» U - 14 гравців різного ігрового амплуа у змагальному періоді річного циклу визначено, що найчастіше у грі захисників використовуються такі технічні прийоми – це відбір м'яча, короткі та довгі передачі, гра головою, а найменш – удари по воротах, що обумовлено їхніми основним тактичними завданнями на гру. Під час футбольного матчу півзахисники найбільш часто використовують і виконують передачі та беруть участь у відборі м'яча, менше грають головою і б'ють по воротах. Під час матчів нападники команд більш за все застосовують такі техніко-тактичні дії як удари по воротах (на відміну від гравців інших амплуа), грають



головою при завершенні атак і допомагають короткими та середніми передачами при проведенні атакуючих дій. Головними завданням тренера є вміння правильно використовувати сильні сторони своїх футболістів та вибирати вдалу тактику на гру враховуючи техніко-тактичний досвід своїх футболістів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Харків, 2007. 20с.
2. Зеленцов А. М., Бальчос М. В., Лисенчук Г. А. Разработка целевых комплексных программ подготовки футболистов: методические рекомендации. Киев: НУФВСУ, 1999. 61 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2002. 271 с.

**Івашина Андрій, Міщенко Олександр**

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено матеріал щодо спортивного удосконалення спортсменів 15–16 років. Запропонована методика техніко-тактичної підготовки футболістів у річному циклі підготовки, де передбачено під час тренувальних занять збільшувати обсяг часу на використання ігрових вправ, які проводяться на максимальній швидкості.

**Ключові слова:** техніка, тактика, футбол, спортивне удосконалення.

### **Ivashina Andrew, Mishchenko Oleksandr. IMPROVING TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALLERS 15–16**

**Abstract.** The article presents material about the sports improvement of athletes 15–16 years. The methodology of technical and tactical training of football players in the annual training cycle is proposed, which provides for training classes to increase the amount of time for the use of gaming exercises that are carried out at the maximum speed.

**Key words:** technique, tactics, football, sports improvement.

**Постановка проблеми.** Футбол – одна із самих відомих і масових колективних ігор, якою займаються мільйони людей. Гра проходить у складних обставинах боротьби між суперниками, де вони застосовують усі вміння та навички для перемоги [2; 4]. Любий футболіст повинен досконало володіти усіма технічними прийомами, уміти правильно використовувати їх у різних ігрових ситуаціях та поєднувати свої дії з усіма партнерами по команді, тому що успіх у грі залежить від погоджених дій усіх гравців. Рухова діяльність футболіста доволі багатообразна і характеризується великою варіатив-

ністю переміщень і дій, які використовує гравець, різних за своєю структурою і характером, складністю рухів, постійною зміною ситуацій [5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження літературних джерел та узагальнення досвіду спортивного тренування юних футболістів віком 15–16 років (А.В. Дулібський, 2001; С.Н. Журид, 2001; А.А. Кузнецов, 2007; В.Н. Шамардін, 1998), свідчать про значимість техніко-тактичної підготовки, бо ця вікова категорія є найбільш оптимальною для розвитку спеціальних ігрових здібностей. Як підкреслюють Л.В. Волков, 1998; Дж. Уілмор, Д. Костілл, 1997, що доречне застосування ігрових вправ у системі спеціальної підготовки юних спортсменів значно зменшує вірогідність отримання травм і сприяє росту спортивних досягнень у майбутньому. Але у досліджених роботах автори пропонують лише деякі аспекти техніко-тактичної підготовки, а саме атакуючі та захисні дії, величина і параметри фізичних навантажень у футболі, класифікація вправ, взаємозв'язок фізичної, технічної, тактичної підготовки. Усе це здійснюється у розбіжності з техніко-тактичним компонентом. Таким чином, технологія планування й методика тренування з урахуванням різнобічності техніки й тактики гри юних футболістів 15–16 років залишається недостатньо розробленою, що й обумовлює актуальність справжнього дослідження.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у тренувальний процес юних футболістів методику техніко-тактичної підготовки протягом річного тренувального циклу.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню техніко-тактичної підготовленості футболістів 15–16 років.
2. Експериментально перевірити педагогічні умови вдосконалення техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

**Результати досліджень.** Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – удосконалення техніко-тактичних навичок футболістів, де тренувальні заняття проходили із збільшенням обсягу часу на ігрові вправи. Впроваджуючи комплекс вправ у тренувальний процес, очікувалося досягти високої майстерності у виконанні технічних прийомів та вміло їх використовувати на полі у залежності від ігрових ситуацій, для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Удосконалення окремих ігрових прийомів намагалися використовувати на максимальній швидкості, що було одним із актуальних завдань тренувального процесу. Результат міг бути досягнутий лише при такій тренувальній роботі, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості.

Під час тренувань для розвитку ігрової швидкості були застосовані наступні параметри: інтенсивність вправи – максимальна;

тривалість вправи 5–7 с; час відпочинку між вправами – 80-85 с та більше у залежності від рівня тренуваності гравців; кількість повторень у серії – 8-10; тривалість відпочинку між серіями – 6 хв; кількість серій – 5; характер відпочинку активний – спеціальні заняття з м'ячем. При розвитку ігрової швидкості необхідно зміцнювати відповідні групи м'язів і забезпечити певний рівень швидкісної витривалості. Удосконалення технічних прийомів необхідно постійно контролювати – для індивідуалізації підготовки гравців і для того, щоб у міру необхідності можна було вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес.

Для розвитку спеціальних якостей, що сприяють кращій тактичній підготовленості, у процесі тренувань здійснювалося багат-оразове повторення техніко-тактичних дій в умовах збиваючих факторів. Наприклад, використання двох м'ячів замість одного (у деяких вправах) створювало для гравців додаткові тимчасові обмеження і змушувало їх швидше орієнтуватися і здійснювати прийняті рішення. Цей прийом збільшує інтенсивність роботи, тому що кожен гравець стає більш мобільним і робить при цьому більше підходів до м'яча.

На перших порах вивчення групових дій необхідно використовувати взаємодії двох гравців, спочатку в умовах чисельної переваги, а потім – чисельної рівності. Після цього треба освоювати взаємодію трьох і більше гравців. У вправах з самого початку підключають захисників, де їх дії визначає тренер. Закріплення і вдосконалення вивчених групових дій, зазвичай, проводилося в ігрових вправах 2x2, 3x3, 4x4, в навчальних іграх і змаганнях.

Використання описаних вище вправ у тренувальному процесі не повинно бути самоціллю. Тут повинен проявитися насамперед творчий підхід тренера до керування техніко-тактичною підготовкою. Одночасно з розвитком ігрових форм швидкості необхідно опрацьовувати і інші елементи тренувального процесу.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів техніко-тактичної підготовленості юних футболістів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року. Дані, представлені у табл. 1 вказують на динаміку зміни стану гравців, де порівняння результатів тестування техніко-тактичної підготовленості дало позитивний приріст.

Слід зазначити, що проведене дослідження не виявило достовірних змін у двох тестах ( $p > 0,05$ ). А саме тест на визначення швидкості виконання ігрових дій у футболі, за допомогою бігу на 30 м з веденням м'яча, де по показникам критерію Ст'юдента він змінився на величину 1,45 одиниць, при граничному значенні t-критерію для 5% рівня значущості в залежності від числа ступенів свободи (20 спортсменів) 2,09.

Таблиця 1

**Аналіз зміни результатів техніко-тактичної підготовленості футболістів протягом досліджуваного періоду (n=20)**

№	Тести	$\bar{x} \pm S_{п}$	$\bar{x} \pm S_{к}$	p	$\eta$ , %
1	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	5,3±0,13	5,0±0,16	>0,05	5,7
2	Біг 5х30 м з веденням м'яча, с	30,2±0,41	28,5±0,36	<0,05	5,6
3	Удар по м'ячу на дальність, м	61,4±1,19	67,6±0,78	<0,05	10,1
4	Укидання м'яча на дальність, м	17,4±0,85	18,8±0,87	>0,05	8,0
5	Жонгливання м'ячем, к-ть разів	61,7±1,26	74,3±1,1	<0,05	20,4

Результати укидання м'яча на дальність, що характеризують вдосконалення техніки рухової діяльності м'язів плечового поясу та розвиток спеціальної сили, теж не вказали на достовірність різниці між початковими і кінцевими результатами тестування, де t-критерій був 1,15 одиниць.

Але три наступних тести вказали на достовірність змін у підготовленості юних футболістів ( $p < 0,05$ ), де критерій Ст'юдента щодо виконання специфічних ігрових дій у футболі за допомогою тесту біг 5х30 м з веденням м'яча, техніки удару по м'ячу на дальність, техніки жонгливання м'яча вказали на результат відповідно 3,14, 4,62 і 7,55 одиниць.

Представлені результати вказують на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15–16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Для удосконалення техніко-тактичної підготовленості футболістів 15-16 років, під час тренувальних занять, необхідно збільшувати обсяг часу на використання ігрових вправ, які проводяться на максимальній швидкості. Результат досягається при такій тренувальній роботі, коли дотримуються оптимальні співвідношення між параметрами тренувальних навантажень швидкісної спрямованості. При побудові сучасної системи тренування у річному циклі необхідно підбирати найбільш раціональне поєднання інтенсивних і малоінтенсивних навантажень, де характер чергування тренувальних навантажень різної інтенсивності і спрямованості визначається завданнями певного періоду тренування. Зміна характеру тренування знімає психологічну напруженість, яка накопичується регулярними

монотонними тренуваннями, та сприяє зростанню спортивної майстерності юних футболістів.

2. Зміна результатів підготовленості юних футболістів протягом дослідження вказує на те, що методика педагогічного експерименту, включена в тренувальний процес футболістів 15–16 років протягом річного циклу підготовки, не дивлячись на певні обмеження, пов'язаних із коронавірусом, дозволила удосконалити їх техніко-тактичну підготовленість та вивести на більш вищий ступінь спортивної майстерності.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення впливу складнокоординаційних вправ на техніку виконання ігрових дій футболістів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Волков Л.В. *Теория и методика детского и юношеского спорта*. Київ: Олимпийская литература, 2002. 290 с.
2. Дулібський А.В. Тенденції розвитку сучасного футболу // Практикум з футболу: Матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ, 2001. С. 5-7.
3. Журид С. Н. Определение сенситивных периодов развития физических качеств юных футболистов. // Слобожанський науково- спортивний вісник: зб. наук. ст. Харків: ХДАФК, 2001. № 4. С.44-46.
4. Івашина Андрій, Міщенко Олександр. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-16 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали І міжнародної науково-практичної конференції: / відповід. Ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.
5. Коваль С. Індивідуальна підготовка юних футболістів // Молода спортивна наука України. Львів, 2003. Т. 3. С. 88-91.
6. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13-15 лет). Москва: Олимпия, Человек, 2007. 312 с.
7. Уилмор Дж., Костилл Д. *Физиология спорта и двигательной активности*. Пер. с англ. Киев: Олимпийская литература, 1997. 256 с.
8. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. Днепропетровск: Пороги, 1998. 133 с.

**Івченко Тарас, Максименко Людмила**

### ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 20–25 РОКІВ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті доповнено програму психологічної підготовки футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Показано динаміку психічного стану гравців 20–25 років під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** Психологічна підготовка, футболісти, 20–25 років, тренування, річний цикл.

**Ivchenko Taras, Maksimenko Lyudmila. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AGED 20–25 DURING THE ANNUAL TRAINING CYCLE**

**Abstract.** The article supplements the program of psychological training of football players at the stage of maximum realization of individual opportunities. The dynamics of the mental state of players aged 20–25 during the pedagogical research is shown.

**Key words:** Psychological training, football players, 20–25 years, training, annual cycle.

**Постановка проблеми.** Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей вимагає високого рівня організації тренувального процесу спортсменів. Правильний підхід є пріоритетним у практичному відношенні й одним із найскладніших у теоретичному відношенні, оскільки є показником високих спортивних досягнень. Складність правильно організованого тренувального процесу визначається багатофакторністю компонентів, що визначають стан фізичної і психічної підготовки і багатозначною залежністю спортивного результату від його проявів [2, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фахівці наголошують (В. І. Воронова, 2001; А. Д. Платонов, 2004; Б. Г. Чирва, 2002, 2004), що особливо складно керувати станом тренуваності в такому виді спорту як футбол, в якому взаємовплив фізичних і психічних факторів визначається руховою складністю, тактичною непередбачуваністю і високим емоційним напруженням діяльності. Під час ігрових матчів характерною є висока щільність моторних дій, екстремальність ситуацій, що зумовлює значні фізичні і психічні реакції та навантаження [4, 5].

Фізіологами обґрунтовано (А. С. Большев, 2017; Ю. Ф. Сахно, 2005 та ін.), що у результаті впливу таких навантажень відбуваються зміни в адаптаційних функціях, що може привести до їх неузгодженості і неадекватних реакцій організму футболістів на навантаження. Фахівцями (І. В. Вороновим, 2016; В. О. Прокопенком, 2018; І. П. Симоненком, 2016 та ін.) зроблено акцент на нормалізацію процесів збудження і гальмування нервової системи, оскільки вона «управляє» організмом як цілісною системою [1, 1]. Тобто психологічна підготовка футболістів є актуальною.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповненої нами програми психологічної підготовки футболістів 20–25 років протягом річного тренувального циклу.

**Результати дослідження.** У нашому педагогічному експерименті приймали участь дві групи учасників (футболісти 20–25 років) контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). До їх складу входили по 10 осіб. Тренувальний процес відбувався відповідно до нормативних документів. Учасники ЕГ і КГ тренувалися засобами, що були включені до стандартної тренувальної програми.

Однак, у після змагальному періоді в ЕГ в заключній частині тренувальних занять було включено додаткові засоби психорегуляції

(як правило п'ять днів без перерв). Основними напрямками психологічної підготовки футболістів були (за М. М. Линець, 2015): мотивація до футболу; виховання вольових якостей; ідеомоторне тренування; удосконалення швидкісної реакції; удосконалення спеціалізованих вмій; регулювання психічної напруженості; контроль емоційного стресу; управління стартовим станом. Вперше було використано кольоролазеропунктуру як засіб психорегуляції спортсменів. Цей метод ми здійснювали на зони проєкції точок акупунктури. За основу ми взяли базовий рецепт по В. А. Буйліну [3] за допомогою апарата МИТ-1 ІК-КР, сумарна доза енергії за сеанс 0,1 Дж/см<sup>2</sup>, час впливу на корпоративні точки 10-20 с, на курс – 8-10 сеансів. У рецептуру включали відповідні точки (табл. 1).

Таблиця 1

### Рецептура корпоративних точок

Точки акупунктури	Меридіани
GI4	Товстого кишечника
E36	Шлунку
RP6	Селезінки – підшлункової залози
MC6	Перикарда
J12	Переднь-середній меридіан

КГ у цей же час тренувалася засобами, що були включені до стандартної програми. Футболістам обох груп було запропоновано методичні рекомендації для регуляції психічного стану під час футбольних матчів.

Для визначення ефективності запропонованих нами засобів, ми досліджували когнітивні процеси, а саме пам'ять, мислення, увагу футболістів клубу «Автомобіліст» за допомогою діагностичних методик [1, 4]. Аналіз отриманих нами результатів вказує про статистично достовірні зміни (табл. 2).

Таблиця 2

### Динаміка показників когнітивних процесів футболістів 20-25 років під час педагогічного експерименту

Когнітивні процеси	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)			
	На початку дослідження		Під час закінчення		На початку дослідження		Під час закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Мислення (бали)	4,18	0,86	6,79**	0,89	4,21	0,91	5,59*	0,92
Увага (бали)	5,23	0,89	6,78**	1,66	5,32	0,85	6,43*	1,54
Пам'ять (бали)	4,89	0,72	6,15**	1,38	4,93	0,95	5,85*	1,44

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ .

Параметри поведінки та настрою футболістів вивчалися за відповідною методикою (кольоровий тест М. Люшера [1]), де брали до уваги психічний стан, характер взаємовідносин у команді та їхні індивідуальні особливості.

Визначення психічного стану на початку і наприкінці педагогічного дослідження футболістів обох груп показало динаміку. Зокрема, в ЕГ із позитивним психічним станом стало на 2 більше (20%); із негативним психічним станом низького ступеня немає. У КГ із позитивним психічним станом стало на 1 більше (10%); із негативним психічним станом низького ступеня змін не відбулося; із негативним психічним станом середнього ступеня відсутні.

Аналіз загального психологічного клімату в ЕГ становив на початку 47% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 93% – високий ступінь сприятливості стосунків між гравцями. Визначення психологічного клімату у КГ показало на початку 60% – середній ступінь сприятливості, наприкінці дослідження 77% – високий ступінь сприятливості стосунків між футболістами. Отже, в обох групах психологічний клімат покращився, але в ЕГ на 29% більше, ніж у КГ. Відповідно можна сказати, що доповнена програма впливає на позитивного психологічного клімату у групах.

Отже, реалізація доповненої програми дозволила покращити показники психоемоційної сфери футболістів 20-25 років, що свідчить про її ефективність.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Соціологічне дослідження футболістів дало змогу для подальшої роботи визначити напрямки і засоби для психологічної підготовки у річному тренувальному циклі. Гравцями було зазначено про необхідність доповнити програму психологічної підготовки футболістів додатковими засобами. Було встановлено стан нервової системи під час матчів, а також їхні вподобання стосовно засобів психорегуляції. За допомогою анкетування встановлено, що гравці командного виду спорту зацікавились акупунктурою як одним із засобів психорегуляції і мають бажання спробувати його на практиці. Таким чином, було визначено засоби, що були включені у програму психологічної підготовки футболістів 20-25 років протягом річного тренувального циклу.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Айзенк Г. Как измерить личность. М.: «Когито-центр». 2000. 125 с.
2. Большев А. С. 5 Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты: учеб. пособие. Нижегород. гос. архитектур. – строит. ун-т.: Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. 76 с.
3. Буйлин В. А. «Креолка» (портативный терапевтический лазер): Рук-во по применению. 2-е изд., доп. М.: ООО «Фирма «Техника-Про», 2002. 88 с.
4. Воронов И. А. Психотерапия «Пульсар». Опыт современных исследований традиционных психотехнологий. Саарбрюкен: LAP LAMBERT Academic Publishing. 2016. 81 с.
5. Диференціація фізичної підготовки спортсменів: монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. Львів: ЛДУФК, 2017 304 с.



Кожокарь Іван, Максименко Людмила

## ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань. Процес підготовки доповнено засобами ідеомотонного тренування і Су Док терапії. Перевірено їх ефективність.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, стрільці із лука, спортивні тренування, підготовчий період.

**Kozhokar Ivan, Maksimenko Lyudmila. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF BOW ARCHERS IN THE PREPARATORY PERIOD OF SPORTS TRAINING**

**Abstract.** The article considers the peculiarities of psychological training of archers in the preparatory period of sports training. The training process is supplemented by ideomoton training and Su Doc therapy. Their effectiveness has been tested.

**Key words:** psychological training, archers, sports training, preparatory period.

**Постановка проблеми.** Стрільба із лука є популярним видом спорту у багатьох країнах світу і в Україні в тому числі. Вітчизняні стрілки почали приймати участь в Олімпійських іграх із 1972 року. Однак, провідні спеціалісти зазначають (Н. Л. Височіна, 2014; І. П. Собко, 2012; Д. Х. Штофель, 2012 та інші), що, не дивлячись на масовість занять цим видом спорту і високими успіхами спортсменів на міжнародній арені, теорія і методика тренувань по стрільбі із лука в Україні розроблені недостатньо. Незначна кількість наукових досліджень і методичної літератури стосовно підготовки у цьому виді спорту гальмує розвиток стрільби із лука і зменшує спортивну результативність. Стрілецький спорт в силу своїх особливостей (відносно незначна фізичне і високе психічне навантаження) різко відрізняється від багатьох циклічних і складно-координаційних видів спорту (А. А. Юрьєв, 1973; Л. М. Вайнштейн, 1981; І. С. Володіна, 1995; В. Pullum, F. Hanenkrat, 1991).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У багатьох видах спорту (бокс, боротьба, плавання, стрільба) експериментально досліджувався вплив емоційного стану на ефективність діяльності спортсменів (Ю. М. Шилін, 1984; С. Д. Завирохін, 2012; І. П. Грос, 2013; Н. Л. Височіна, 2014 та ін.) і розроблялися методи оптимізації роботи організму з урахуванням специфіки виду спорту. Погоджуємося із провідними фахівцями (В. Г. Нікітушкіним, 2010; І. П. Собком, 2012; Л. В. Тарасовою, 2014), що емоційний стан стрільців із лука під час змагань знаходиться у надмірному збудженні, у порівнянні з іншими видами спорту. На нашу думку, пошук нових

засобів для психологічної підготовки та наукове обґрунтування їх обумовлює актуальність теми нашого дослідження [2, 3, 6].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповнених нами засобів психологічної підготовки стрільців із лука у підготовчому періоді спортивних тренувань.

**Результати дослідження.** До складу КГ і ЕГ входили по 9 осіб. Стрільці КГ займалися згідно плану навчально-тренувального збору по підготовці до Чемпіонату України 10.01-25.01.2020 (Конча-Заспа), а тренування стрільців ЕГ мало зміни: засобами 3 тренування були методи Су Джок терапії та ідеомоторні фізичні вправи. Також було запропоновано методичні рекомендації для оптимізації роботи нервової системи обом групам спортсменів.

Для стрільби із лука характерним є надмірне навантаження на психічні процеси (пам'ять, мислення, увага), досліджувані нами згідно загальноприйнятих стандартів. Показники, отримані в ході педагогічного дослідження гравців збірної України, мають достовірні зміни.

Мислення оцінювали за допомогою методики «Виключення понять» [22]. Позитивні зміни відбулися в обох групах, зокрема, в ЕГ на 2,71 балів ( $p < 0,01$ ), а у КГ на 1,41 балів ( $p < 0,05$ ) (табл. 1).

Таблиця 1

### Зміни пізнавальних процесів стрільців із лука

Процеси пізнання	ЕГ (n=9)				КГ (n=9)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Мислення	4,21	0,92	6,92**	0,9	4,21	0,94	5,61*	0,95
Увага	5,19	0,81	6,76**	1,08	5,2	0,85	6,31*	1,34
Пам'ять	3,91	0,73	6,17**	1,39	3,9	0,88	5,73*	1,51

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ .

Концентрацію уваги визначали за методикою «Простав значки» [3, 4]. У результаті отримали дані, що свідчать про покращення досліджуваного процесу: в ЕГ показники збільшилися на 1,57 балів ( $p < 0,01$ ), у КГ на 1,11 балів ( $p < 0,05$ ).

Методика «Запам'ятай малюнки» дала змогу оцінити пам'ять гравців збірної України. В ЕГ відбулося збільшення на 2,26 балів ( $p < 0,01$ ), у КГ приріст складає 1,83 бали ( $p < 0,05$ ).

Досліджуючи стрес-стійкість, отримали показники, що зазначені у таблиці 2.

З метою уточнення достовірності результатів експерименту ми використовували метод статистичних гіпотез на рівні значущості  $\alpha = 0,05$ . За таблицею розподілу Стюдента було знайдено критичне значення статистичного критерію  $t_{кр} \approx 1,99$ , де бачимо, що модуль емпіричного значення критерію перевищує критичне значення

( $t_{кр.} \approx 1,99$ ) у всіх показниках. За правилом перевірки статистичних гіпотез, можна дійти висновку про те, що після впровадження запропонованих нами засобів психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань відбулися позитивні зміни у діяльності нервової системи, що проявляється у стрес-стійкості організму стрільців із лука [1, 5, 6].

Таблиця 2

**Зміни показників стрес-стійкості стрільців із лука під час психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань**

Показники	ЕГ (n=9)				КГ (n =9)				Темп ЕГ та КГ до експерименту	Темп ЕГ та КГ після експерименту
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Перед змагальні стрес-фактори	5,04	1,48	3,48**	1,03	5,03	1,47	4,43*	1,01	0,02	2,45
Фактори змагального стресу	5,33	1,11	4,13*	1,18	5,32	1,09	4,78*	1,19	0,05	1,99
Зовнішні фактори стресу	4,86	1,01	3,23*	1,21	4,85	1,05	3,89*	1,23	0,09	2,3
Внутрішні фактори стресу	5,75	1,52	4,73*	1,15	5,77	1,53	5,32*	1,16	0,08	2,01
Інтегральна оцінка стрес-стійкості	5,21	1,21	3,75**	1,01	5,23	1,19	4,58*	1,12	0,09	2,2

**Примітки:** \* – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; \*\* – зміни, які відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ ;  $T_{кр.} = 1,99$

Отже, реалізація доповненої програми дозволила покращити функціональний стан, та показники психоемоційної сфери стрільців із лука під час психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Впровадження засобів психологічної підготовки (Су Джок терапії та ідеомоторного тренування) у період спортивних тренувань стрільців із лука було обґрунтовано проведенням «діагностичних заходів, спрямованих на діагностику і моніторинг» функціонального та

психічного стану учасників. Було визначено пріоритетність відповідних засобів психологічної підготовки суб'єктів у підготовчому періоді спортивних тренувань. Порівняльні дані формувального експерименту констатують, що в ЕГ відбулися статистично достовірні зміни ( $p < 0,05-0,01$ ) у показниках функціонального і психічного стану спортсменів, ніж у КГ ( $p < 0,05$ ). Цей факт доводить ефективність запропонованих засобів психологічної підготовки у підготовчому періоді спортивних тренувань стрільців із лука.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи. *Матер. всеукр. наук-практ. конф. «Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах»*. Черкаси. 2004. С.168-173.
2. Немов Р. С. Психодіагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 4-е изд. М.: Владос, 2003. 640 с.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 240 с.
4. Horeneber R. Olympic target rifle shooting (technique, tactics, training) Ringstrabe, Kranzberg (Germany). 1993.142 p.
5. Petruk, I. D. Improve of recovery during the training process of shot-bullet. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2010. № 4. С. 108- 111.
6. Zanevskyy, I. P. Bullet flight lateral component imitation on scatt optoelectronic shooting. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 11. С. 40 - 50.

**Колесник Вікторія, Міщенко Олександр**

## ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БАСКЕТБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання оптимізації тренувального процесу баскетболісток 13-14 років, зарахованих до комплексної дитячо-юнацької спортивної школи. Автором запропоновано методику розвитку фізичних якостей юних спортсменок, що позитивно вплине на техніко-тактичну підготовку та ігрову майстерність дівчат у цілому.

**Ключові слова:** баскетбол, дівчата 13-14 років, фізична підготовка.

### **Kolesnyk Viktoriia, Mishchenko Oleksandr. OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF BASKETBALL PLAYERS 13–14 YEARS**

**Abstract.** The article deals with the optimization of the training process of basketballs 13-14 years, enrolled in a comprehensive children's and youth sports school. The author proposes a method for the development of physical qualities of young athletes, which positively affects technical and tactical training and gaming skill of girls as a whole.

**Key words:** basketball, girls 13-14 years old, physical training.

**Постановка проблеми.** Гра в баскетбол сприяє придбання молодими спортсменами життєво важливих рухових умінь та навичок, розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, почуття колективізму та дисципліни, уваги, мислення та пам'яті.

Багато технічних прийомів здійснюється на баскетбольному майданчику, в якому дозування фізичної активності може бути реалізоване відповідно до кваліфікації гравців. Тому баскетбол поєднується з програмою фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів, коледжів і закладів вищої освіти [2; 5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вдосконалення системи підготовки молодих баскетболісток базується на загальних положеннях теорії та методики спортивної підготовки, яка представлена в роботах Д.І. Нестеровського, 2007; Л.Ю. Поплавського, 2004; А.І. Дубенчук, 2010, і т.д. Одним з цих важливих напрямків наукових досліджень виділяють обґрунтування, побудову та зміст навчально-тренувального процесу спортсменів у різних етапах багаторічної підготовки.

Як вказують у своїх дослідженнях Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак, 2019; Н.В. Решетніков, Ю.Л. Кісліцин, 2008, для того, щоб фізичні вправи якнайкраще впливали на розширення моторних здібностей під час природного інтенсивного розвитку функціональних систем організму, дуже важливим є раціонально побудований тренувальний процес вже на етапі попередньої базової підготовки.

Вивчення різних аспектів навчально-тренувального процесу молодих баскетболістів присвячена велика кількість наукових робіт, включаючи роботи Л.Ю. Поплавського, 2004; З.М. Хромаєва, Є.В. Мурзіна, А.В. Обухова, С.Г. Защука, 2006, та ін. Заслугує на увагу вивчення динаміки розвитку основних рухових якостей юних баскетболістів у зв'язку з інтенсифікацією та високою специфікою тренувань у початкових етапах підготовки.

**Метою** дослідження є вивчення питання щодо фізичної підготовки спортсменок 13–14 років, що займаються баскетболом та розробка тренувального процесу протягом річного циклу підготовки.

Залежно від мети дослідження, передбачається вирішити ряд наступних **завдань**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу про навчально-тренувальний процес у баскетболі дівчат 13–14 років.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть розвитку фізичних якостей баскетболісток 13–14 років протягом річного циклу підготовки.
3. Перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки спортсменок, які займаються баскетболом.

**Результати дослідження.** Під час проведення педагогічного експерименту були використані як програмні матеріали для ДЮСШ, а також науково-методичні рекомендації з баскетболу для спортивних гуртків та секцій позашкільних установ груп початкової підготовки. Впровадження завдань, встановлених для відділень з баскетболу, були обов'язковими до виконання.

Планування фізичної підготовки залежало від графіку річного циклу для груп базової підготовки 2-го року навчання [1], який передбачав 728 годин. На загально-фізичну і спеціально-фізичну підготовки відводилося 257 годин.

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала введення у тренувальний процес комплексу вправ, за допомогою якого очікувалося досягнення максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої успішної підготовки та конкурентоспроможної діяльності спортсменів. Заняття тривали 5 разів на тиждень (понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця, субота), де кожен день в тижневому мікроциклі мав свої особливості і різну кількість навантаження.

Для розвитку загальної витривалості застосовували різноманітні вправи, у тому числі: біг на відстань 20–35–45 м з мінімальним відпочинком (10–25 с); регулярне застосування бігу та рухливих ігор (робота з великим навантаженням, яке не перевищує 25–35 с, з частотою пульсу 130–165 уд. /хв, число виконань у серії 3–5, кількість серій 2–3 з інтервалом відпочинку 1,5–2,5 хв). Бігові вправи на 200–800 м. Біг із зміною швидкості. Виконання вправ з м'ячами по периметру всього ігрового майданчика з декількома повтореннями та перервою протягом 1–2 хв. та ін.

У доповненні до вищезгаданого використовували загально-розвивальні вправи з предметами і без них, в русі і на місці; рухливі і спортивні ігри; комплекс основних вправ для розминки; вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів; вправи для зміцнення м'язів ніг; вправи для релаксації; смуги перешкод і алгоритм їх подолання [2; 5; 6].

Для спеціальної фізичної підготовки використовували вправи з більш високою інтенсивністю, де використовували, в основному, бігові, стрибкові, швидкісно-силові і спеціальні циклічні вправи, фартлек тощо. Неодноразово проводилися спеціальні техніко-тактичні вправи (особливо з опором і швидкою атакою); ігрові вправи з м'ячем великої інтенсивності; ігри зі зменшеною кількістю гравців у команді, рухливі і спортивні ігри [3; 4; 7].

Дані, що містяться в табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості спортсменок, в яких порівняння результатів випробувань дало позитивний приріст.

Так, результати зміни у швидкісних можливостях під час дослідження, які визначалися за допомогою тесту "Біг 60 м",

покращилися на 4,3%. Вивчення спеціальної витривалості, яка контролювалась за допомогою тесту "Біг на 600 м", зросла на 4,1%.

Таблиця 1

### Зміни показників фізичної підготовленості баскетболісток 13–14 років протягом дослідження (n=12)

№	Тести	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	η, %
		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Біг 60 м, с	9,3±0,3	8,9±0,8	4,3
2	Біг на 600 м, с	137,7±2,3	132,1 ±2,8	4,1
3	Стрибок у довжину з місця, см	184,4±1,4	191,3±1,8	3,7
4	Стрибок угору, см	45,4±10,6	49,3±12,8	8,6
5	Човниковий біг 40 с, м	362,9±2,8	377,5±2,2	4,1

"Стрибок у довжину з місця" і "стрибок угору", що свідчили про зміну "вибухової" сили м'язів ніг покращились, відповідно, на 3,7% та 8,6%. Розвиток спритності, який визначався тестом "Човниковий біг 40 с", зросла на 4,1%. Отже, аналіз результатів випробувань показав ефективність методики розвитку фізичної підготовленості баскетболісток 13–14 років.

#### Висновки та перспективи подальших досліджень

1. Аналіз науково-методичної літератури з питань навчально-тренувального процесу в баскетболі на етапі попередньої базової підготовки вказує, що це найбільш сприятливий період для інтенсивного розвитку рухових якостей.

2. Планування розвитку фізичних можливостей спортсменок групи базової підготовки ДЮСШ 2-го року навчання повністю залежить від план-графіку річного циклу, де всі сторони підготовки повинні органічно поєднуватись. У плані фізичної підготовки необхідно цілеспрямовано розвивати не тільки загальнофізичні рухові якості, а й ті, які найбільш притаманні баскетбу, а саме: спритність і швидкість у ігрових ситуаціях, стрибучість, чіпкість пальців, витривалість. Силова підготовка повинна бути різноманітною, де важливим є як забезпечення рівноваги з розвитком антагоністів, так і необхідності комплексного розвитку, рівномірність та поєднання з спритністю та швидкістю. Під час тренувальних занять необхідно широко застосовувати різноманітні рухливі ігри для всіх частин тіла та враховувати вибіркового, цілеспрямований вплив їх на розвиток конкретних баскетбольних якостей та можливостей.

3. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що включення великої кількості різноманітних вправ у тренувальний процес юних баскетболісток покращив їх фізичну підготовленість, що вказує на вдало підібрану експериментальну методику.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики фізичної підготовки баскетболісток 14–15 років.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Під ред. Л.Ю. Поплавський, О.В. Маслова, М.М. Безмилов, О.О. Мітова, Є.В. Мурзін, О.А. Четвертак. Київ: Федерація баскетболу України, 2019. 165 с.
2. Навчальні програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку: збірник / упорядн. В.Ю. Гаврилюк; КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти". Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. 210 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие. Москва: Академия, 2007. 336 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004 448 с.
5. Спортивні ігри в школі. Баскетбол: навчальний посібник / уклад. А.І. Дубенчук. Харків: Ранок, 2010. 144 с.
6. Физическая культура баскетболиста: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 8-е изд., стер. Москва: Академия, 2008. 176 с.
7. Хромаев З.М., Мурзин Е.В., Обухов А.В., Защук С.Г. Упражнения баскетболиста. Київ: Друкарня ДУС, 2006. 128 с.

**Коротенко Роман, Ворона Віта**

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ 16–19 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У межах дослідження розроблено комплекс вправ із застосуванням сучасних напрямів фітнесу для удосконалення фізичної підготовки футболістів 16–19 років. Визначено ефективність впливу розробленого комплексу вправ у підготовчому періоді річного тренувального циклу на показники фізичної підготовленості футболістів 16–19 років.

**Ключові слова:** футболісти, засоби фітнесу, фізична підготовка.

### **Korotenko Roman, Vorona Vita. EFFICIENCY OF APPLICATION OF FITNESS MEANS IN PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 16-19 YEARS**

**Abstract.** Within the framework of the research, a set of exercises with the use of modern fitness trends was developed to improve the physical training of football players aged 16–19. The effectiveness of the influence of the developed set of exercises in the preparatory period of the annual training cycle on the indicators of physical fitness of football players aged 16–19 is determined.

**Key words:** football players, means of fitness, physical training.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі в програму підготовки футболістів провідні футбольні клуби світу давно включають та використовують спеціальні заняття фітнесом (аеробікою) з метою підтримки функціонального стану та розвитку фізичних якостей спортсменів клубу. При цьому останні дослідження науковців підкреслюють, що існуючі плани тренувань більшості



ДЮСШ, що спрямовані на розвиток фізичних якостей футболістів давно не актуальні [2; 3; 5; 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На недостатнє наукове обґрунтування процесу фізичної підготовки футболістів на всіх етапах багаторічної тренування вказують Сіренко П. О. [6], Перцухов А. А.[5], Чижик В. В., Романюк В. П. [7], тому проблема вдосконалення тренувального процесу футболістів різної кваліфікації, особливо у підготовчому періоді річного макроциклу є актуальною. Використання засобів фітнесу у тренуванні футболістів розглянуто у роботах Бермудес Д. В., Балашова Д. І., Чхайла М. Б [1]; Дереповського С., Петрович В., Бичука І.[3]; Кокаревої С. М. [4].

**Мета дослідження** – визначити ефективність застосування засобів фітнесу у фізичній підготовці футболістів 16-19 років.

**Результати дослідження.** Серед засобів фізичної підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу в залежності від типу мікроцикла у тренувальному процесі футболістів ЕГ використовували наступні сучасні напрямки фітнесу: «Памп-аеробіки», «аеробне кругове тренування», «Стретчинг», «Силовий фітнес» та Total Body Workout. Фітнес-вправи за своєю біомеханічною структурою, напрямком та змістом були різні, а вся різноманітність засобів сприяла вирішенню певних завдань тренувального процесу футболістів. З даних вправ було розроблено спеціальні комплекси.

Для вивчення впливу розроблених комплексів вправ із застосуванням сучасних напрямів фітнесу на стан фізичної підготовленості футболістів проводився педагогічний експеримент. Окреслені вправи було впроваджено у тренувальний процес футболістів експериментальної групи.

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що на початку експерименту спортсмени контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп мали середні показники розвитку фізичних якостей, згідно орієнтовних нормативів з фізичної підготовленості футболістів з програми для ДЮСШ з футболу, а також не мали суттєвої різниці за всіма показниками фізичної підготовленості між собою.

Фітнес-вправи котрі були спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей для спортсменів ЕГ суттєво підвищили не лише емоційний фон тренувальних занять, але і значно покращили показники фізичної підготовленості футболістів відносно спортсменів контрольної групи (табл. 1).

В результатах тесту «Шпагат на ліву або праву ногу» приріст показників був достовірно більший в експериментальній групі 28,1%, в контрольній лише 11,2%. У спортсменів КГ в тесті «Стрибок угору із змахом рук» також спостерігається низький приріст – 3,3%, а в ЕГ – 12,1 %. У спортсменів ЕГ до застосування розробленого комплексу фітнес-вправ на тренуваннях показники силової витривалості, що досліджено за допомогою вправ: «вис кутом» та «кут в упорі» показники в ЕГ збільшились на – 8,1 с. та 5,1 с., в КГ – 3,3 с. та 0,5 с.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості  
футболістів 16–19 років експериментальної групи до і після  
експерименту**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст У %
		До $\bar{X} \pm \sigma$	Після $\bar{X} \pm \sigma$	
1	«Підтягування в положенні вису», кількість разів	16,4 ± 1,2	23,3 ± 0,9	42,1
2	«Вис кутом», секунди.	14,5±1,2	22,6±1,0	55,9
3	«Кут в упорі», секунди	11,3±0,4	16,4±0,5	45,3
4	«Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину», разів	11,7±0,13	10,6±0,08	9,4
5	«Стрибок угору із змахом рук», см	48,9±0,3	54,8±0,2	12,1
6	«Шпагат на ліву або праву ногу», см.	18,9±1,6	13,6±1,4	28,1
7	«Стійка на колінах на фітболі», секунди.	45,4±3,3	59,7±2,6	31,5
	Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м/сек.	13,1±0,5	10,3±0,3	21,4

В результаті застосування зазначеного комплексу вправ визначили істотно покращені показники в ЕГ, тому у застосування засобів фітнесу дійсно ефективно вплинули на їх спеціальні показники, так за тестом «Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м» приріст 21,4%, в КГ спортсменів лише – 6,0%. В експериментальній групі в кінці експерименту (табл. 3.5.) було виявлено достовірність приросту за всіма тестами, найменший приріст був за показником «Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину» - 9,4%, тоді як в КГ ще менший приріст – 5,2 %.

В КГ футболісти покращились показники в тестових вправах на 16,2% «підтягування в положенні вису на перекладині», «вис кутом» – 23,1% та 4,5% у тесті «кут в упорі» (табл. 2).

**Висновки.** В результаті застосування фітнес-комплексу вправ істотно покращились показники фізичної підготовленості футболістів в експериментальній групі, що підтверджує ефективність застосування засобів фітнесу у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Так, у спортсменів КГ в тесті «Стрибок угору із змахом рук» спостерігається низький приріст – 3,3%, а в ЕГ достовірно більший – 12,1 %. У спортсменів ЕГ до застосування розробленого комплексу фітнес-вправ на тренуваннях показники силової витривалості, що досліджено за допомогою вправ: «вис кутом» в ЕГ збільшились на – 8,1 сек. та 5,1 сек., тоді як в КГ – 3,3 сек. та 0,5 сек. відповідно.

Таблиця 2

**Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів  
16–19 років контрольної групи до і після експерименту**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст У %
		До $\bar{X} \pm \sigma$	Після $\bar{X} \pm \sigma$	
1	«Підтягування в положенні вису», кількість разів	16,6 ± 1,2	19,3 ± 0,9	16,2
2	«Вис кутом», секунди.	14,3±1,2	17,6±1,2	23,1
3	«Кут в упорі», секунди	11,5±0,3	12,0±0,9	4,5
4	«Підйом тулуба, руки за головою за 1 хвилину», разів	11,2±0,14	10,9±0,11	5,2
5	«Стрибок угору із змахом рук», см	48,3±0,4	49,9±0,7	3,3
6	«Шпагат на ліву або праву ногу», см.	18,8±1,5	16,7±1,6	11,2
7	«Стілка на колінах на фітболі», секунди.	46,4±2,6	50,7±3,4	9,3
8	Ведення м'яча: човниковий біг 2x25 м/сек.	13,4±0,4	12,6±0,5	6,0

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з визначенням ефективності використання засобів фітнесу у підготовці футболістів юного віку.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бермудес Д. В., Балашов Д. І., Чхайло М. Б. Застосування засобів фітнесу в навчально-тренувальних заняттях студентів-футболістів. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. 2019. Вип. 3. С. 323-329. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn\\_2019\\_3\\_53](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnuchkpn_2019_3_53)
- Губа Н.А., Лексаков В.Н. Теория и методика футбола: учебник. Москва: Физическая культура, 2013. 576 с.
- Дереповський С., Петрович В., Бичук І. Розвиток фізичної підготовки футболістів 12–14 років із допомогою різних видів фітнесу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 18. С. 194-199.
- Кокарева С. М. Система Табата як напрямок удосконалення процесу фізичної підготовки футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 3. С. 314 – 319.
- Перцухов А. А. Корекція спеціальної фізичної та технікотактичної підготовки футболістів 17-19 років при переході до професійних команд : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Харк. держ. акад. фіз. культури. Х. : ХДАФК, 2013. 200 с.
- Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с
- Чижик В. В., Романюк В. П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.

Косик Ірина, Міщенко Олександр

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 8–9 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання фізичної підготовки вершників 8-9 річного віку. Автором запропоновано заходи з методичних рекомендацій по розвитку фізичних якостей дітей 8–9 років в умовах проведення занять з кінного спорту.

**Ключові слова:** фізична підготовка, діти 8–9 років, вершник, спортсмен.

### **Kosyk Irina, Mishchenko Oleksandr. PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN OF 8–9 YEARS IN EQUESTRIAN SPORTS**

**Abstract.** The article considers the issue of physical training of riders 8-9 years. The author offers a program of guidelines for the development of physical qualities of children 8-9 years in terms of equestrian sports.

**Keywords:** physical training, children of 8-9 years, rider, athlete.

**Постанова проблеми.** У століття індустріалізації, урбанізації, прискорення темпів життя мистецтво верхової їзди і кінний спорт набули іншого соціального значення в житті людей. Нині кінний спорт виступає як чудовий засіб фізичного розвитку і вдосконалення людини, активного відпочинку і розваги.

Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфологічні та функціональні особливості організму. Заняття кінним спортом при правильній організації тренувального процесу – потужний засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності.

Найкращий вік для початку занять кінним спортом для дітей – 5-6 років, так як головною вимогою кінного клубу, для прийому дитини, є можливість розуміти та чути тренера. Проте, цілеспрямоване навчання верхової їзди, із зарахуванням в секцію, рекомендується починати з 8-річного віку. У цьому віці діти вже починають вести себе відповідально і розуміють всю важливість спілкування з такою твариною, як кінь [1; 2; 5].

Існує багато переваг від занять верховою їздою як видом спорту. Верховна їзда покращує баланс тіла, силу і спритність, зорово-моторну координацію, розвиток м'язів, формує характер. Діти, які проводять багато часу з конем, стають відкритими світу, добрими, розуміючими, спокійними і терплячими. Процес верхової їзди вчить дітей керувати великою твариною. Тому дитина загартовує свій характер, стає відповідальною та самостійною [2; 3; 4; 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** О.В.Запорожець, М.Ю. Кистяковська, Т.І. Осокіна, Е.С. Вільчковський та ін., у своїй працях стверджують, що чим раніше починається навчально-

тренувальний процес, тим краще розвиваються рухи у дітей і тим міцніші набуті ними рухові навички (В.М. Платонов; О.В. Тимофєєва., 2008; В.К. Щербаченко, 2009).

Низка фахівців вважають, що основний акцент на тренуванні юних спортсменів слід робити на різнобічний розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму (Л.П. Матвєєв, 2002; F. Disk, 2007; В.М. Платонов 2004-2014). Про те, що основний потенціал для засвоєння рухових навичок, у тому числі й тих, що відповідають майбутній спортивній спеціалізації, формується на початковому етапі, наголошували у свої працях В.М. Платонов (2004-2014), Р.Н. Терехіна, Е.С. Крючек (2015). Крім того, як вказують Л.П. Волков, 2002; С.Н. Бубка, В.Н. Платонов, 2018, саме на початку занять будь яким видом спорту, формується мотивація та стійкий інтерес до цілеспрямованого спортивного тренування.

Бурхливий розвиток мистецтва верхової їзди та кінного спорту в усіх країнах світу спонукає до написання наукових робіт, присвячених цьому питанню. Проте, спеціальна література з даної тематики практично відсутня. Крім того, варто підкреслити, що і наукові роботи з даної теми практично відсутні.

**Мета дослідження** полягає у перевірці ефективності застосування авторських методичних рекомендацій розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років в умовах проведення занять з кінного спорту.

Для **досягнення мети** даного дослідження передбачається послідовно вирішити ряд наступних завдань:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу дітей 8–9 років у кінному спорті.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть розвитку фізичних якостей вершників 8–9 років.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки дітей, які займаються кінним спортом.

**Результати дослідження.** Для удосконалення фізичної підготовки дітей 8–9 років, які займаються кінним спортом, було розроблено орієнтовний щотижневий план, що включає вправи та рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

Під час тренувань використовувався фітнес-м'яч в якості «коня», який допомагає формуванню навичок підтримувати і використовувати тіло більш ефективно, перебуваючи в положенні верхи. Для кардіо тренування були використані рухливі ігри та ігри спортивного характеру на кшталт футболу, їзда на велосипеді або плавання, які розвивають серцево-судинну систему.

При виборі засобів і методів тренувань обирались ті, які розвиватимуть фізичні здібності та безпосередньо переноситимуться на техніку верхової їзди. До них відносяться вправи на витривалість, розвиток сили м'язів, гнучкість, координаційні здібності, рівновагу.

Педагогічне тестування проводилось для визначення рівня фізичної підготовленості вершників на початку та наприкінці педагогічного експерименту, де були обрані «Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» для вікової категорії 8–9 років, а саме:

- тест для контролю розвитку силових здібностей - згинання і розгинання рук в упорі лежачи (віджимання);
- тест для визначення «вибухової» сили - стрибки у довжину з місця;
- тест для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота – піднімання тулуба із положення лежачи в сід протягом 30 с;
- тест для вимірювання гнучкості хребтового стовпа - нахил тулуба вперед (гнучкість),
- тест для визначення загальної витривалості - біг 1000 м.

Оцінювання підготовленості досліджуваного контингенту проводилося за 5-бальною шкалою, представленою у табл. 1.

Таблиця 1

**Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України**

Види тестів		Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг 30 м	х	5,5	5,9	6,5	7,1	7,5
	д	5,8	6,4	7,0	7,6	8,2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	х	20	16	12	7	2
	д	11	8	6	3	1
Стрибок у довжину з місця	х	156	142	129	116	103
	д	135	124	113	103	93
Піднімання тулуба із положення лежачи за 30 с	х					
	д	16	14	12	8	7
Нахил тулуба вперед	х	10	8	6	3	1
	д	14	11	7	4	1
Біг на 1000 м	х	4,45	5,10	5,40	6,15	6,55
	д	5,25	5,55	6,25	7,07	7,45

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та закінченні навчального 2020-2021 року.

Після впровадження розробленої нами методики був проведений аналіз отриманих даних щодо оцінки фізичної підготовленості юних вершників, який показав, що запропонована нами методика добре вплинула на рівень розвитку тих фізичних якостей, які на початку дослідження, за показниками тестування, були розвинуті на задовільному рівні (табл. 2).

Таблиця 2

## Зміни показників фізичної підготовленості юних вершників

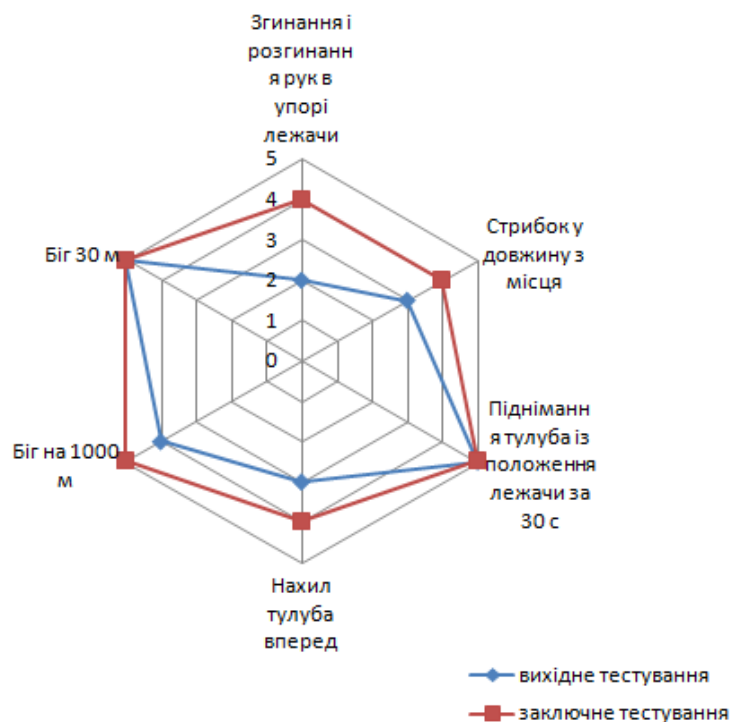
№ з/п	Показники фізичної підготовленості	хлопці(n=5)		t	дівчата(n=5)		t
		X ±σ	X ±σ		X ±σ	X ±σ	
		Вихідне тестування	Заключне тестування		Вихідне тестування	Заключне тестування	
1	Біг 30м з ходу, сек	5,2±0,2	4,9±0,4	2,68	6,1±0,2	5,3±0,8	3,74
2	Нахил у сиді, см	7,5±2,1	9,4±2,4	2,38	9,0±2,3	11,2±2,8	2,43
3	Ріднімання тулуба із положення лежачи за 30 с, к-ть разів	17,1±1,4	20,3±2,3	4,75	15,7±1,4	19,5±1,8	6,67
4	Стрибок у довжину з місця, см	136,1±8,1	143,4±9,0	2,4	112,7±10,6	126,1±12,8	3,22
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	10,5±1,5	15,3±1,4	9,36	5,4±1,4	8,7±1,2	7,16
7	Біг 1000 м, хв.	5,1±0,8	4,4±0,7	2,63	6,2±1,1	5,3±0,9	2,53

Зокрема, у хлопчиків 8–9 років, які займаються кінним спортом, покращились результати у витривалості, сили та гнучкості (рис. 1.) Так, у витривалості, яка контролювалась за допомогою тесту «Біг на 1000 м», оцінка з 4 покращилась до 5 балів. Результати оцінки швидко-силових здібностей м'язів ніг та гнучкість покращились з 3 до 4 балів відповідно. Зауважимо, що чим більшу гнучкість і рівновагу дитина проявляла в сидлі, чим краще вона орієнтувалась в положенні свого тіла в просторі, тим менше ймовірність отримати травму.

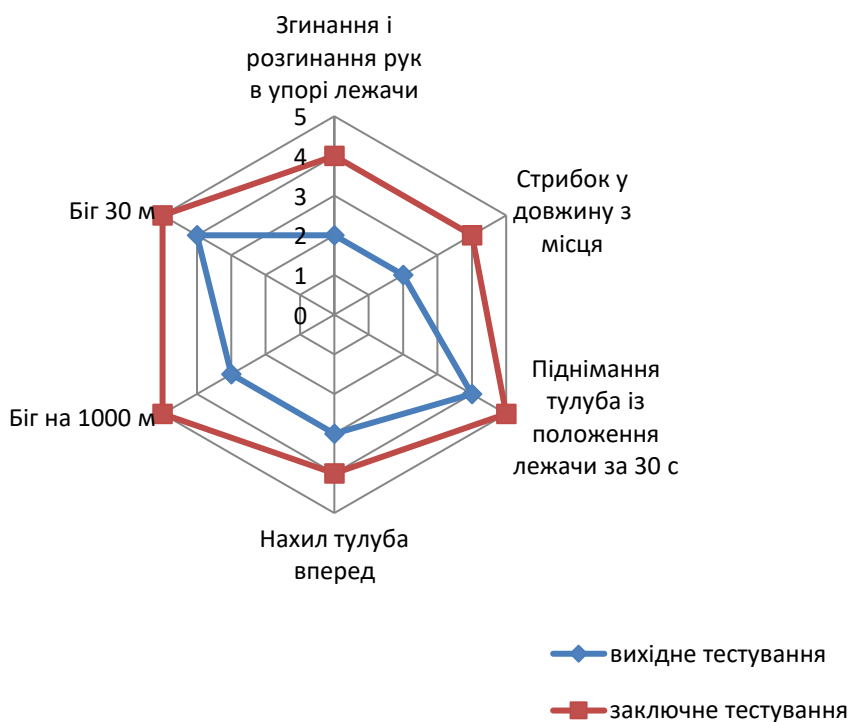
Також у дітей збільшились показники сили м'язів рук. У тесті «Згинання та розгинання рук», на початковому тестуванні, результати були оцінені на 2 бали, то в заключному тестуванні результати стали на рівні 4 балів (рис. 1). Зауважимо, що сильні м'язи плечового поясу у кінному спорті, які сприяють підтримці незалежного положення рук, покращують процес їзди.

Щодо оцінки фізичної підготовленості дівчат 8–9 років, які займаються кінним спортом, результати в заключному тестуванні показали, що у всіх якостях відбулись позитивні зрушення (рис. 2.). Найкраще розвинулась сила м'язів рук. В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», результат з 2 балів, який дівчата продемонстрували на початку експерименту, покращився, на закінчення експерименту, на оцінку 4 бали.

Так само добре вплинула наша методика і на розвиток сили м'язів ніг юних вершниць. З 2 балів, які вони показали на початковому тестуванні під час виконання стрибка в довжину з місця, результат покращився на оцінку 4 бали на закінчення експерименту. Покращились і показники у витривалості, де у тесті «Біг 1000 м» результати з оцінки в 3 бали зросли до оцінки в 5 балів.



**Рис. 1. Динаміка розвитку фізичних якостей юних вершників 8–9 років за нормативними оцінками фізичної підготовленості**



**Рис. 2. Динаміка розвитку фізичних якостей юних вершниць 8–9 років за нормативними оцінками фізичної підготовленості**

Щодо інших якостей юних вершниць, таких як гнучкість, швидкість, та швидко і силово якості, то в них також відбулись позитивні зміни. Так, в тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» результати покращились з 3 до 4 балів. У тесті «Біг на 30 м



з ходу» результат покращився, порівняно із початковими результатами, з 4 до 5 балів, а в тесті «Піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек» - з 4 до 5 балів відповідно (рис. 2).

Отже, аналіз результатів тестування вказав на ефективність методики розвитку фізичної підготовленості дітей 8–9 років, які займаються кінним спортом.

### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що потребує подальшого наукового обґрунтування питання динаміки розвитку рухових здібностей дітей молодшого віку. Вирішення цієї проблеми дозволить не лише удосконалити тренувальний процес, але і забезпечить більш ефективну їх рухову підготовленість. Все це зумовлює актуальність і доцільність подальшої розробки даної теми.

Науково доведено, що діти, які займаються кінним спортом, набувають психологічної врівноваженості, спокійності, впевненості і стають відкритими до спілкування. Крім того, уроки верхової їзди здійснюють психологічне виховання, допомагаючи розвивати такі якості, як цілеспрямованість, воля до перемоги, швидкість реакції і почуття впевненості.

2. Для фізичної підготовки дітей 8–9 років, які займаються кінним спортом, нами було розроблено орієнтовний щотижневий план, що включає вправи та рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

3. У результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що у показниках фізичної підготовленості розрахункове значення  $t$ -критерію Стьюдента є більшим за табличне цього ж критерію ( $t_p > t(\alpha, v)$ ). Це доводить ефективність запропонованої методики фізичної підготовки вершників 8–9 років, де підбір засобів у тренувальному процесі був найбільш оптимальним.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методики фізичного розвитку вершників 9–10 років.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1985. 80 с.
2. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади. Москва: Аквариум, 2007. 240 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 288с.
4. Больдт Х. Лошадь в выездке. Москва: Аквариум, 2005. 289 с.
5. Забродський М.М. Вікова психологія. Київ: МАУП, 1998. 92 с.
6. Колине О. О верховой езде и ее действии на организм человека: пер. с франц. Москва: Московский конно-спортивный клуб инвалидов, 2000. 31 с.

Красюк Ярослав, Максименко Людмила

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15–16 РОКІВ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті висвітлено особливості техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років. Запропоновано засоби для покращення рівня підготовленості гравців. Показано динаміку експериментальних даних, отриманих під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** техніко-тактична підготовка, футболісти, вік 15–16 років, річний макроцикл.

### **Krasyuk Yaroslav, Maksimenko Lyudmila. FEATURES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF 15–16 YEARS IN THE ANNUAL TRAINING MACROCYCLE**

**Abstract.** The article highlights the features of technical and tactical training of football players aged 15–16. Means are proposed to improve the level of preparedness of players. The dynamics of experimental data obtained during pedagogical research is shown.

**Key words:** technical and tactical training, football players, age 15–16, annual macrocycle.

**Постановка проблеми.** Прогрес сучасного футболу пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Особливе місце в процесі навчання юних футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «техніко-тактичної грамотності» гравців. Адже вдало обрана тактика поряд з досконалою технікою створює передумови для досягнення високих спортивних результатів. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень у боротьбі рівних суперників тактична підготовка окремих футболістів і команд, в цілому, набуває першочергового значення [2, 3, 4].

Структура і зміст змагальної діяльності у юнацькому футболі надзвичайно варіативні та залежать від багатьох факторів: типу турнірів, завдань, які стоять перед командою, зовнішніх умов проведення матчу, індивідуальних та колективних техніко-тактичних дій партнерів і суперників тощо. Ситуація на футбольному полі постійно змінюється, і гравці реагують на ці зміни за допомогою активних рухових дій, добре розучених завчасу. Принципи організації гри, які перманентно розвиваються, вимагають врахування специфічних особливостей футболу [3, 4, 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Провідні теоретики і практики, а саме, Ю. Д. Железняк, 1981; Г. Г. Папаян, 1983; І. А. Кльосов, 1991; Г. А. Лисенчук, 2003; М. О. Годик, 2006;

В. М. Костюкевич, 2016; В. А. Стасюк, 2019, ретельно вивчали техніко-тактичну підготовку футболістів. Зокрема, фахівці компетентно обґрунтували зв'язок рівня спеціальної фізичної підготовленості і рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів. Деякі із них наголошують на тому що, використання цифрових технологій є невід'ємною частиною тренувального процесу техніко-тактичної підготовки футболістів [5, 6].

У наукових працях спеціалісти (Г. М. Гаджиєв, 1984; С. М. Андрєєв, В. Л. Герліцин, 1986; М. О. Годик, 2006) висвітлюють об'єм рухової активності відповідно до вікових особливостей та умови техніко-тактичних дій футболістів, а також комплекси техніко-тактичних дій із подальшим аналізом результатів ефективності їх реалізації під час гри (О. В. Петухов, 1990; М. М. Шестаков, 1994; М. С. Полішкіс, В. О. Вижгін, 1999; А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес, 2001; Г. В. Монаков, 2005) [4].

Хочемо зауважити, що за словами А. В. Дулібського (2001) дослідження даної проблеми характеризуються фрагментарністю, тому певні теоретичні положення можуть здатися правильними в одному випадку і неправильними в іншому. Питання методики техніко-тактичної підготовки юних футболістів висвітлюється досить односторонньо, і, як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки дорослих спортсменів [3]. С. М. Журід зауважує, що існуюча в Україні навчальна програма ДЮСШ із футболу в розділі техніко-тактичної підготовки надає лише перелік вправ, які необхідно застосовувати для оцінки набутого рівня техніко-тактичної підготовленості [4].

Диференційований підхід можна відзначити у роботах М. С. Полішкіса (1976), який обґрунтовує використання методики тактичної підготовки на основі індивідуально-психологічних особливостей юних футболістів [1, 3].

**Мета дослідження** – розробити та обґрунтувати програму тренувальних занять для удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15–16 років.

**Результати дослідження.** Під час нашого педагогічного експерименту особливу увагу приділяли підготовці тактичного плану гри. Ми намагалися, щоб у цьому процесі активну позицію займали усі гравці команди. Наші спостереження доводять той факт, коли футболісти команди наприкінці підготовки плану повторюють свої завдання, то це значно мотивує їх до перемоги у майбутній грі. Підготовку починали із вивчення суперників (у нашому випадку гравці були однієї ДЮСШ Краснопільської районної ради, але поділені на команди). Науковці зазначають [3, 4], що знання суперника та особливостей гри футболістів дозволяє тренеру уникнути помилок щодо визначення тактичного плану гри. Нами використовувалися відеозаписи футбольних матчів футболістів

15–16 років ДЮСШ Краснопільської районної ради, за допомогою яких ми мали змогу зробити детальний аналіз та розбір не лише тактики гравців, але й деякі технічні моменти командної гри. Метод відеозйомки також дозволив нам дати об'єктивну оцінку фізичної і технічної підготовленості гравців і команди в цілому. Проте у пріоритеті стояло вивчення тактики гри: вивчення тактики гри: система гри, тактичні варіанти, план гри, способи організації атаки і оборони, засоби, що застосовуються окремими гравцями при вирішенні тактичних завдань, особливості гри окремих футболістів, їх сильні і слабкі сторони і т. д. При перегляді матчу звертали особливу увагу на ігрову дисципліну, ступінь прояву футболістами морально-вольових якостей, їх поведінку при успіху або невдачі. Практичний досвід, отриманий під час виробничої практики, констатував доцільність записів гри, що стосується ходу гри, ігрових і стандартних комбінацій, ударів по воротах і т. д., що дозволило нам більш детально аналізувати дії суперника. Для складання плану на гру ми крім відомостей про суперника намагалися максимально зібрати інформацію про ступінь підготовленості гравців команди (фізична, технічна, психологічна підготовка), бо одна з найважливіших частин роботи зі складання плану – це зіставлення і аналіз сил і можливостей своєї команди і команди суперника [1].

У першу чергу, у плані організації атаки визначали головний напрямок дій (флангом, центром), визначали основні атакуючі сили команди, тактичні засоби з урахуванням стану погоди, поля, дії суперника, ігрові та стандартні комбінації, послідовність відходу нападників після зриву атаки біля воріт суперника, темп гри тощо.

По-друге, у плані організації оборони визначали методи оборони в майбутній грі, способи нейтралізації найбільш небезпечних гравців суперника, намічали основні оборонні комбінації в процесі гри (штучне положення «поза грою», посилення страховки, зони щільної опіки гравців тощо).

По-третє, визначали завдання гравцям індивідуально, де робили наголос на сильних сторонах гравців і можливі варіації технічних прийомів під час єдиноборств із суперниками, чітко вказували найбільш ефективні засоби і способи взаємодії з партнерами.

По-четверте, робили схематичну модель майбутнього матчу, де, безпосередньо, до уваги брали особливості гри суперників та акцентували увагу на використанні можливостей кожного футболіста своєї команди.

На зборах команди ми обговорювали тактичний план. Ми створювали належний психологічний клімат у команді, щоб кожен гравець міг висловити свою думку, внести пропозиції і поправки. Потім основи плану програвалися на тренувальних заняттях, в двосторонніх і товариських іграх. Намагалися товариську зустріч провести з командою, яка б грала в стилі передбачуваного

суперника. У день гри давали установку на гру. Установка безпосередньо і була планом тактичної гри у футбол. Ми робили акцент про значення майбутньої гри, про стан команди в турнірній таблиці, повідомляли відомості про суперника, про передбачувані єдиноборства із суперниками, оголошували склад своєї команди і запасних гравців, викладали тактичний план гри. Також ми мотивували гравців команди, щоб вони особисто повторили завдання, що були визначені заздалегідь під час тактичної підготовки команди до футбольних матчів. Гравці знали, що установка не обговорюється, а підлягає виконанню. Проводилася вона зазвичай за 1,5–2 год. до гри і за тривалістю 20–30 хв. У перерві між таймами, як правило, ми вносили в план відповідні корективи, могли робити зауваження. Розбір минулої зустрічі проводився зазвичай через день після гри. Робили аналіз гри всієї команди, окремих ланок і гравців у плані виконання установки, відзначали позитивні і негативні сторони (моменти) в ході гри, з'ясовували причини успіху або невиконання завдання, оцінювали фізичні і морально-вольові якості, технічні вміння гравців. Користуючись рекомендаціями для визначення рівня техніко-тактичних дій Бузник А. і Джус О. (2001) ми визначали ефективність атакуючих дій та ефективність захисних дій експериментальної та контрольної команд футболістів (табл. 1 і табл. 2) [1].

Порівняльний аналіз таблиць 1 і 2 свідчить, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в ЕГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 2, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 2. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 1, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 2 також. Динаміка ефективності атакуючих дій становить 9%. Динаміка ефективності захисних дій – 21%. Кількість успішних проникаючих атак в 1-му таймі збільшилася на 1, а зірваних – зменшилася на 1. Зменшилася кількість успішних проникаючих атак в 2-му таймі на 1, а зірваних – приріст на 1. Динаміка ефективності атакуючих дій не змінилася. Динаміка ефективності захисних дій не змінилася також. Отже, можна сказати, що запропоновані нами засоби для відпрацювання техніко-тактичних дій сприяють їх покращенню.

Порівняльний аналіз таблиць 1 і 2 свідчить, що на початку і наприкінці педагогічного дослідження даних в КГ ефективність успішних атакуючих дій в 1-му таймі збільшилася на 1, ефективність зірваних атакуючих дій в 1-му таймі зменшилася на 1. Ефективність успішних атакуючих дій в 2-му таймі збільшилася на 1, ефективність зірваних атакуючих дій у 2-му таймі зменшилася на 2 також.

Таблиця 1

**Техніко-тактичні дії футболістів команди ЕГ під час товариської гри з командою КГ на початку педагогічного дослідження**

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.		
1	6	12	18	33	66	5	14	19	26	73	3	4	7	42	57	4	5	9	44	55
2	8	14	22	36	63	6	12	18	33	66	4	3	7	57	42	5	4	9	55	44
1+2	14	26	40	35	65	11	26	37	29	70	7	7	14	50	50	9	9	18	50	50

**Примітки:** усп. – успішні атаки; зірв. – зірвані атаки; ЕАД – ефективність атакуючих дій; ЕЗД – ефективність захисних дій.

Таблиця 2

**Техніко-тактичні дії футболістів команди під час товариської гри з командою КГ наприкінці педагогічного дослідження**

Тайм	Кільк. атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак ЕГ			ЕАД %	ЕЗД %	Кільк. проникаючих атак КГ			ЕАД %	ЕЗД %
	усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.			усп.	зірв.	вс.		
1	8	10	18	44	55	6	13	19	40	68	4	3	7	57	43	4	5	9	44	55
2	9	12	21	43	42	7	10	17	41	59	3	4	7	43	57	4	4	8	50	50
1+2	17	22	39	44	44	13	23	36	31	64	7	7	14	50	50	8	9	17	47	53

**Примітки:** усп. – успішні атаки; зірв. – зірвані атаки; ЕАД – ефективність атакуючих дій; ЕЗД – ефективність захисних дій.

Динаміка ефективності атакуючих дій становить 2%. Динаміка ефективності захисних дій – 6%. Кількість успішних проникаючих атак в 1-му таймі не змінилася. Збільшилася кількість успішних проникаючих атак в 2-му таймі на 1, а динаміка в зірваних проникаючих діях не змінилася. Динаміка ефективності атакуючих дій і динаміка ефективності захисних дій змінилася на 3%.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У річному макроциклі було виділено чотири мезоцикли (утягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний) по три тижні, що допомогло нам систематизувати відповідні засоби і методи підготовки, забезпечуючи оптимальну динаміку фізичних навантажень і відновлювальних заходів. Ми використовували річне планування (макроцикл), оперативне (мезоцикл), поточне (мікроцикл). Навантаження регулювали за рахунок збільшення обсягів та інтенсивності фізичних вправ, зміни вихідних положень. Розробляючи тактичний план гри у футбол, ми визначали такі напрямки: атака, оборона з акцентом на контратаках, гра в єдиноборствах парах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бузник А. Джус О. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах. Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины. К. 2001. 40 с.
2. Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навч. книга-Богдан, 2008. 213 с.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. К. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2001, С. 61-65.
4. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань: автореф. дис. канд. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Харків. 2007. 24 с.
5. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К.: ТОВ «Вб «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
6. Тарасенко Д. О., Подоляка О.Б. Використання комп'ютерної програми для тактичної підготовки футболістів.
7. URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/ispolzovanie-kompyuternoy-programmy-dlya-takticheskoy-podgotovki-futbolistov.pdf

**Кузякова Вікторія, Ворона Віта**

## РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** В межах дослідження було визначена ефективність використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів. За час експерименту показники розвитку швидкісно-силових

якостей достовірно зросли в експериментальній групі, а їх приріст у відсотках склав 2,3–10,4%.

**Ключові слова:** легкоатлети, швидкісно-силові якості, методика

### **Kuzyakova Victoria, Vorona Vita. DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER QUALITIES OF YOUNG ATHLETES**

**Abstract.** The study determined the effectiveness of the game method for the development of speed and strength qualities of young athletes. During the experiment, the indicators of the development of speed and power qualities increased significantly in the experimental group, and their percentage increase was 2.3-10.4%.

**Key words:** athletes, speed and power qualities, methods

**Постановка проблеми.** Розвиток швидкісно-силових якостей займає не останнє місце у підготовці юних легкоатлетів. Слід відмітити, що сприятливим (сенситивним) періодом для розвитку швидкісно-силових якостей є вік від 9 до 18 років, при цьому найбільших темпів приросту юні спортсмени досягають у віці 14-16 років [4]. У зв'язку з цим, варто активно включати в тренування різні вправи для розвитку цих здібностей вже з 11-12 років, коли юні спортсмени починають усвідомлено підходити до тренувального процесу.

На сьогоднішній день в літературі відсутня єдина думка фахівців про вибір методів і засобів для розвитку швидкісно-силових здібностей і є не багато експериментальних доказів використання ігрової діяльності в тренувальному процесі, що дає підставу говорити про актуальність проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів з використанням ігрового методу, як і елементів рухливих і спортивних ігор.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі розвитку швидкісно-силових якостей присвячені роботи О.М. Висоцької, В.М. Сергієнко (2014) та В.Т. Небож (2017). Значна кількість робіт присвячена розвитку фізичних якостей легкоатлетів різними методами і засобами [2; 3; 5; 7].

**Мета дослідження** – визначити ефективність використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів

**Результати дослідження.** Науковцями доведено ефективність застосування різних легкоатлетичних вправ в умовах, формах і ситуаціях, які постійно змінюються. Це зокрема можливо під час естафетного бігу і у процесі організації тренування у ігровій формі [1; 8; 3].

У межах дослідження було розроблено методику використання ігрового методу у тренувальному процесі юних легкоатлетів для розвитку їх швидкісно-силових якостей. Основними засобами запропонованої методики стали бігові і стрибкові вправи, які були включені до складу естафет, а також рухливі і спортивні ігри та їх елементи.

Для перевірки ефективності розробленої методики був проведений педагогічний експеримент, який тривав 3 місяця. На початку



експерименту і після його завершення проводилося педагогічне тестування швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів.

Результати педагогічного тестування на початку експерименту наведено у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Результати розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів 11-12 років контрольної і експериментальної груп на початку експерименту**

Тести	КГ ( $X \pm \sigma$ )	ЕГ ( $X \pm \sigma$ )	p	t
Біг 30 м з високого старту (сек.)	5,09±0,21	5,10±0,23	>0,05	0,36
Біг 30 м з ходу (сек.)	4,09±0,16	4,10±0,17	>0,05	0,18
Стрибок в довжину з місця (см)	190±0,15	193±0,13	>0,05	0,55
Потрійний стрибок з місця (см)	616±0,54	620±0,58	>0,05	0,93

Характеризуючи дані таблиці 1, можна зробити висновок про те, що експериментальна група (ЕГ) легкоатлетів на початковому етапі проведення педагогічного експерименту статистично не відрізняється ( $p > 0,05$ ) від контрольної (КГ), за всіма вимірюваними показниками. Як в експериментальній групі юних легкоатлетів, так і в контрольній, отримані в ході тестування результати, мають незначну різницю. Так, середні результати бігу на 30 м з високого старту в контрольній групі 5,09 сек., а в експериментальній – 5,10 сек. Результати бігу на 30 м з ходу відрізняються лише на 0,01 сек. у досліджуваних групах. Середні результати у стрибку в довжину з місця у контрольній групі 190 см, а в експериментальній – 193 см., тобто різниця складає лише 3 см між показниками. У потрійному стрибку з місця результати між групами різняться на 4 см, що є незначним у даному тесті.

Після проведення експерименту було проведено повторне тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів 11-12 років в контрольній і експериментальній групах (табл. 2). Слід відмітити, що за час експерименту всі показники легкоатлетів обох груп значно покращилися.

*Таблиця 2*

**Результати розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів 11–12 років контрольної і експериментальної груп після експерименту**

Тести	КГ ( $X \pm \sigma$ )	ЕГ ( $X \pm \sigma$ )	p	t
Біг 30 м з високого старту (сек.)	4,86±0,23	4,72±0,25	<0,05	0,36
Біг 30 м з ходу (сек.)	3,80±0,14	3,72±0,15	<0,05	0,18
Стрибок в довжину з місця (см)	205±0,14	212±0,16	<0,05	0,55
Потрійний стрибок з місця (см)	627±0,51	636±0,57	<0,05	0,93

Середні результати у тестовому завданні «Біг 30 м з високого старту» в контрольній групі після експерименту складають 4,86 сек., а в експериментальній – 4,72 сек. Різниця у результатах досліджуваних груп становить 0,14 сек. і є достовірною на рівні  $p < 0,05$ . Стосовно середньостатистичних результатів з бігу на 30 м з ходу, також зафіксовано достовірну різницю ( $p < 0,05$ ) між показниками контрольної і експериментальної груп. У контрольній групі окреслений показник склав 3,80 сек., а в експериментальній – 3,72 сек. Як бачимо, різниця між даними – 0,08 сек. Середньостатистичні результати у тестовому завданні «Стрибок в довжину з місця» в контрольній групі після експерименту складають 205 см, а в експериментальній – 212 см. Різниця між показниками двох груп є достовірною ( $p < 0,05$ ) і складає 7 см. Середні результати тесту «Потрійний стрибок з місця» в контрольній групі після експерименту складають 627 см, а в експериментальній – 636 см. Різниця у результатах досліджуваних груп становить 9 см і є достовірною на рівні  $p < 0,05$ .

**Висновки.** За результатами проведеного експерименту, який тривав 3 місяця, було доведено ефективність розробленої методу використання ігрового методу у тренувальному процесі легкоатлетів 11–12 років для розвитку їх швидкісно-силових якостей. Результати тестових завдань щодо розвитку швидкісно-силових якостей достовірно зросли в експериментальній групі, а їх приріст у відсотках за час експерименту склав 2,3–10,4%.

**Перспективи подальших досліджень.** Визначення ефективності використання інноваційних методів і засобів у підготовці легкоатлетів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Висоцька О. М., Сергієнко В. М. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей юних бігунів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених*, Суми, 2014. Т. 2, С. 254-258.
2. Вродзинський М. О., Дорофєєва Т. І., Коробейнік В.А. Вплив засобів загальної фізичної підготовки на розвиток швидкісних здібностей у хлопців та дівчат на етапі початкової підготовки в легкій атлетіці. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. 2018. №1. С.118–126. URL: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1218591>
3. Добринський В., Мудрик Ж. Підвищення фізичної підготовки юних легкоатлетів за допомогою бар'єрних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2012. № 4(20), С. 422-425.
4. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с. URL: [http://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa\\_DUSCH.pdf](http://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf).
5. Маленюк Т. В. Індивідуальна програма бігової роботи легкоатлеток-стаєрів на заняттях підвищення спортивної майстерності при підготовці до

- кросового сезону. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5(61), С. 69-74.
6. Маленюк Т., Бабаліч В., Панченко Г., Брояковський О. Ефективність програми навчально-тренувального процесу юних легкоатлеток 13-14 років упродовж першого макроциклу річної підготовки (на прикладі спринтерського бігу). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. № 6(80). С. 39-45. doi:10.15391/snsv.2020-6.006
  7. Мерзлікін А. Є. Непша О. В., Жгір А. С. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез*. Бердянськ : БДПУ, 2017. С.303-305.
  8. Небож В. Т. Основи теорії та практики розвитку швидкісно-силових якостей у спортивній підготовці легкоатлетів-метальників. *Наука і освіта*. 2016. № 4. С. 145-148. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2016\\_4\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2016_4_29)

**Лисенко Андрій, Скрипка Ірина**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті підтверджено, що футбол має велику популярність серед студентів, їх кількість, як абітурієнтів за цією спеціалізацією найбільша. Тому, розроблено та впроваджено в навчальний процес груп підвищення спортивної майстерності з футболу програму розвитку технічної та фізичної підготовки на основі використання, в яку включено було використання в ускладненій обстановці естафети, ігрові вправи, навчальні ігри.

**Ключові слова:** футболісти, швидкісно-силові здібності, тренувальний процес.

**Lusenko Andriy, Skrypka Iryna. IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF THE GROUP OF IMPROVEMENT OF SPORTS SKILLS**

**Abstract.** The article confirms that football is very popular among students, their number as entrants in this specialization is the largest. Therefore, a program for the development of technical and physical training on the basis of use was developed and introduced into the educational process of groups to improve sportsmanship in football, which included the use of relay races, game exercises, educational games in a difficult environment.

**Keywords:** football players, speed and strength abilities, training process.

**Постановка проблеми.** Перед студентським спортом на сьогодні висувуються нові дуже жорсткі вимоги, рівень універсіад серед студентських команд високий, тому їх підготовка, як тактична, так і фізична під час навчання в закладах освіти повинна удосконалюватись і бути на високому рівні. Саме фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком формуванні фізичної

культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [4]. Під час тренувань обраними видами спорту у студентів створюються умови для їх підвищення спортивної майстерності, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [2, 5].

Серед видів спорту, які культивуються в закладах освіти, саме футбол має велику популярність серед студентів, їх кількість, як абітурієнтів за цією спеціалізацією найбільша. Саме, тому для досягнення висот спортивного вдосконалення необхідно розробляти та впроваджувати в навчальний процес груп підвищення спортивної майстерності новітні методики розвитку технічної та фізичної підготовленості спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Саме підвищення майстерності футболістів у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням гри під час їх навчання в закладах вищої освіти (Panfil R., 1991, Петухов А.В., 1997, Пшибильські В., 1998). Особливе місце в процесі навчання футболістів повинно бути відведене процесу виховання їх фізичної та технічної підготовленості (Полишкіс М.С., 1976, Годик М.А., 1989, Лисенчук Г.А. із співавторами, 1991). В теперішній час при сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме техніко-тактична підготовленість та фізична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення (Torrelles A.S., Frattarde C., 1993, Зеленцов А.М., Лобановский В.В., 1998, Фалес Й.Г., 2001).

На сьогодні, так як дуже актуальний є процес модернізації фізичного виховання студентів у процесі освоєння ними гри у футбол було визначено проблему нашого дослідження.

**Мета** дослідження – розробити програму з фізичної та технічної підготовки футболістів групи підвищення спортивної майстерності.

**Результати дослідження.** Засоби навчання й вдосконалення техніки гри на тренувальних заняттях команди ННІФК з футболу та футзалу починаючи від початкових курсів їх навчання до останнього курсу згрупували по найбільш схожих ознаках в плані послідовності удосконалення техніки володіння м'ячем таким чином:

- 1) удосконалення ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи;
- 2) удосконалення ударів середньою частиною підйому;
- 3) удосконалення жонглювання м'ячем різними способами;
- 4) удосконалення з поєднанням різних способів варіативного виконання окремих технічних прийомів;
- 5) удосконалення в зв'язках, коли має місце суворо обумовлена послідовність поєднання прийомів;
- 6) удосконалення техніки контролю м'яча в процесі пересування на обмеженому просторі – на майданчиках зменшених розмірів.

В техніко-тактичних заняттях футболістів ЕГ до яких відносяться спортсмени різної кваліфікації часто використовували вправи, які

спрямовані на вдосконалення «скритих» середніх та довгих передач м'яча різними способами, а в індивідуальних та колективних вправах з виконанням завершального удару обов'язково було завдання на точність передач та ударів. Удосконалювання технічної підготовленості футболістів ЕГ відбувалась за рекомендаціями відомих фахівців [4, 8]: застосування засобів для удосконалювання і розвитку індивідуальної майстерності футболістів; раціонального співвідношення командних, коаліційних та індивідуальних занять.

Важливе місце у навчально-тренувальній роботі над технікою з футболістами груп ПСМ зайняв ігровий метод. Його сутність в тому, що вдосконалювання техніко-тактичних дій здійснювалася в ускладненій обстановці – рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, навчальні ігри, тоді, як змагальний метод полягав в тому, що технічні прийоми й тактичні дії закріплювались й удосконалювались в умовах змагань.

Для перевірки розробленої методики було здійснено педагогічний експеримент. Експериментальну перевірку достовірності висунутих припущень здійснювали у порівняльному аналізі між експериментальною та контрольною групою. У аналізованих показниках підготовленості спортсменів експериментальних і контрольних груп на початку експерименту були відсутні статистичні відмінності. Після розробленої методики удосконалення фізичної та технічної підготовки було виявлено достовірність приросту за всіма тестами в ЕГ, на відміну від КГ (табл. 1).

Аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що запроваджена та експериментально обґрунтована методика для удосконалення технічної підготовки значно підвищила результати в тестах у спортсменів ЕГ, що свідчить про її ефективність та достатній рівень технічної підготовленості футболістів експериментальної групи. Достовірний приріст відбувся в такому тесті, як вкидання м'яча (приріст в експериментальній групі 33,3%; в ударах на дальність – 76,9%, у жонглюванні 50,0%.

*Таблиця 1*

**Динаміка результатів тестування в експериментальній групі футболістів до і після педагогічного експерименту**

№ п/п	Тестування	Результат		Приріст %	P
		вихідний	кінцевий		
1	Вкидання м'яча (м)	6±0,3	8±0,2	33,3	<0,001
2	Удари на дальність (м)	13±0,2	23±1,0	76,9	<0,001
3	Жонглювання (кількість разів)	24±0,4	36±0,5	50,0	<0,001
4	Ведення (с)	12,7±0,13	11,6±0,08	8,7	<0,05
5	Удари на влучність (кількість разів) з 10 ударів.	4±0,3	7±0,2	75,0	<0,05

**Висновки.** Підводячи підсумок вищевказаного відмічаємо, що сучасний футбол багато в чому змінив функції гравців, а відповідно і вимоги до спортсменів та їх рівню підготовленості. Визначено ефективність впливу розробленої методики та підтверджено актуальність удосконалення техніки футболу під час навчання в закладх вищої освіти, запроваджена та експериментально обґрунтована методика для удосконалення технічної підготовки значно підвищила результати в тестах у спортсменів ЕГ, що свідчить про її ефективність та достатній рівень технічної підготовленості футболістів експериментальної групи.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко В. Г., Гончаренко В. І., Джус О. М. та ін. Футбол : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спец. дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву та шк. вищ. спорт. Майстерності. К. : Наук.-метод. ком. ФФУ, 2003. 106 с
2. Годик М.А. Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные футбольные упражнения и их соотношение в тренировках юных футболистов. *Теория и практика физ. культуры*.
3. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2013. –194 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014 616 с.
6. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення технічної підготовки футболістів збірної команди України з вадами зору. *Електронний науковий журнал «Спортивні ігри»*. Харків, № 4 (10). 2018. С. 51–59.

**Литвиненко Валерія, Кулик Ніна**

## СТРУКТУРА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З ХОКЕЮ НА ТРАВІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У даній статті розглянуто питання про структуру змагальної діяльності спортсменів. Розкрито особливості змагальної діяльності прояву спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів з хокею на траві.

**Ключові слова.** Змагальна діяльність, спортсмени, хокей на траві, підготовка.

**Litvinenko Valeria, Kulyk Nina. STRUCTURE OF COMPETITIVE ACTIVITY AND FEATURES OF MANIFESTATION OF SPECIAL WORKABILITY OF QUALIFIED FIELD HOCKEY ATHLETES**

**Abstract.** This article discusses the structure of competitive activities of athletes. Peculiarities of competitive activity of manifestation of special working

capacity of qualified sportsmen on field hockey are revealed.

**Key words.** Competitive activities, athletes, field hockey, training.

**Постановка проблеми.** В останній час, при умові стрімкого зростання спортивних досягнень, з'явилась необхідність подальшого вдосконалення наукових основ теорії і методики підготовки спортсменів вищої кваліфікації. А саме, управління підготовкою спортсменів, прогнозування, моделювання та програмування спортивних результатів [3]. Спортивна наука істотно окреслила важливість вивчення змагальної діяльності та її моделі (стандарту), досягнення якої у вигляді спортивного результату є системо утворюючим фактором, що визначає процес підготовки на конкретному етапі [5]. Різні параметри, що характеризують ті чи інші компоненти змагальної діяльності, з одного боку, взаємообумовлені, а з іншого – часто слабо пов'язані один з одним і вимагають диференційованої оцінки і відповідного вдосконалення. Незважаючи на те, що поняття «змагальна діяльність» є основоположним в теорії і практиці спорту, його розуміння неоднозначне, а фахівці сходяться в тому, що структура цієї діяльності досить складна і вимагає всебічного вивчення. Лише визначивши інформативність, раціональність і ефективність окремих параметрів, можливо об'єктивно оцінити сильні і слабкі сторони змагальної діяльності спортсмена, розробити відповідну модель і визначити шляхи і засоби її досягнення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним з важливих напрямків підвищення спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів є вдосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості спортсменів. При цьому, в системі спортивного тренування широко використовується поняття функціональної підготовленості спортсменів, яка розглядається як сукупність таких можливостей організму, що обумовлюють його спеціальну працездатність за певних вимог конкретного виду змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності спортсменів визначає її спортивну підготовку [1].

**Мета нашого дослідження** є теоретично обґрунтувати структуру змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з хокею на траві.

Прояв спеціальної працездатності кваліфікованих спортсменів є поки єдиною областю діяльності людини, де у видатних спортсменів всі системи організму функціонують в зоні абсолютних фізіологічних і психологічних меж організму. Основою для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності спортсмена в умовах змагань, є взаємозв'язок з рівнем техніко-тактичної, фізичної, психологічної та іншими видами підготовленості.

Змагання є органічною частиною навчально-тренувального процесу і посідають у ньому одне з центральних місць. Усі спортсмени, від новачка до майстра спорту, регулярно беруть участь у великій кількості змагань протягом року.

**Результати дослідження та їх обґрунтування.** Для підвищення спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів Федерація хокею на траві України регулярно проводить змагання різного рівня, чемпіонати, турніри, команди активно приймають участь у міжнародних змаганнях. Змагання з хокею на траві представляють собою збалансовану діяльність гравців, які включають в себе сукупність дій у процесі гри, які об'єднані єдиною змагальною метою – перемогою. Звичайно окремі рухи і дії гравця ще не характеризують його змагальну діяльність, а стають її компонентом лише в разі поєднання на основі цілісної структури. Направляючим фактором, який визначає структуру змагальної діяльності є спрямованість на найвище досягнення для даного гравця, або команди [2]. Складність змагальної діяльності в хокеї на траві пов'язана із необхідністю урахувати структуру як індивідуальних, так і командних дій. Тим самим до числа факторів, які обумовлюють структурні зміни змагальної діяльності можна також назвати і вікові та кваліфікаційні розбіжності.

Структура ігрової діяльності включає в себе відокремлюючі компоненти. Ці компоненти пов'язані з інтелектуальною і психічною діяльністю хокеїста, рівнем його техніко-тактичної майстерності й фізичної підготовленості. Тому у якості елементів структури можуть виступати і такі характеристики як сприйняття середовища, поведінка партнерів і суперників. А особливо, динаміка особистого стану дій, аналіз отриманої інформації із зіставленням з отриманим досвідом і метою змагань, вибір на підставі цього і прийняття рішення, його втілення в відповідних рухових діях [2]. Велике значення в хокеї на траві грає тактична зрілість та ігровий досвід і час необхідний для досягнення найвищих результатів, який складає близько 10–12 років.

Для успішного виступу у змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка. Однієї тренувальної діяльності, якою б досконалою вона не була, для успіху недостатньо. Регулярна участь у змаганнях з різними за стилем і рівнем підготовленості командами є обов'язковою умовою для набуття та вдосконалення спортсменами необхідних змагальних якостей, що сприяють ефективному виступу у головних змаганнях.

Вивчивши структуру змагальної діяльності висококваліфікованих хокеїстів, виявили співвідношення найбільш значущих техніко-тактичних дій для гравців лінії захисту: передачі, перехоплення та відбір, для напів захисту: передачі, зупинки і перехоплення, для нападаючих: передачі, обводи і зупинки.



Спостерігаючи за структурою комплексних взаємодій хокеїстів виявили, що з ростом спортивної майстерності і підвищення збалансованості всіх ліній команди, значно зростає обсяг колективних взаємодій. Це наглядно відображається в обсязі взаємодій з чотирма і більш діями у межах розіграшу одного м'яча без його втрати [3].

**Висновки.** Отже, щоб навчально-тренувальний процес був ефективним, потрібно враховувати структурні особливості, які відображають різні аспекти змагальної діяльності. Однак всебічне ті знання про структуру ігрової діяльності та фактори, що її забезпечують, лише складають необхідні передумови для досягнення запланованого результату. Практичне ж досягнення залежить від здібності гравця та команди реалізувати їх у відповідальних змаганнях. Тільки фізична підготовка, що виступає однією з важливіших структурних одиниць загальної структури тренування спортсменів високої кваліфікації та суттєво впливає на змагальну діяльність, підвищуючи або лімітуючи виконання техніко-тактичних прийомів на рівні, що вимагає сучасний хокей на траві, спортсмен здатний досягнути найвищих результатів [4]. Підвищення рівня фізичної підготовленості хокеїсток на траві повинно відбуватися з урахуванням вимог виконання ними ігрових функцій і відповідати етапам спортивної форми (набуття, стабілізації).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Здоров'я, 1995. 320 с.
2. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2004. 447 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи відбору : підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.
4. Хокей на траві: навч. прогр. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності та училищ олімп. резерву] / В. М. Костюкевич, В. І. Ус, Ф. П. Новік. К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2005. 110 с.
5. Шкрєбтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. К.: Олімпійська література, 2005. 257 с.

**Лубашев Ілля, Чхайло Микола**

## ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8–9 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання технічної підготовки футболістів-початківців. Автором запропоновано комплекс заходів для удосконалення технічних прийомів протягом річного тренувального циклу.

**Ключові слова:** технічна підготовка, тренувальний процес, юні футболісти.

**Lubashev Ilya, Chkhailo Mykola. TECHNICAL TRAINING OF FOOTBALLERS 8–9 YEARS OLD**

**Abstract.** The article deals with the issue of technical training of beginner football players. The author proposes a set of measures to improve technical techniques during the annual training cycle.

**Key words:** technical training, training process, young footballers.

**Постановка проблеми.** Футбол – найбільш масова і популярна гра у світі. Він допомагає виховувати такі цінні морально-вольові якості, як цілеспрямованість і колективізм, дисциплінованість, витримку, а також удосконалювати основні рухові здібності: силу і точність рухів, витривалість, швидкість і спритність. Популярність футболу надає можливості широко використовувати цю гру як дуже важливий засіб у фізичному розвитку і вихованні молоді [5; 7].

Не зважаючи на важливість фізичної або тактичної підготовки у футболі, головним визначальним чинником рівня футболіста, перш за все, є і буде його технічна підготовка. Якщо гравець слабо володіє м'ячем, то рівень його майстерності не відповідає належним вимогам, які пред'являє сучасний футбол. Крім того, думки футболіста постійно будуть спрямовуватись на те, як не втратити м'яч, а не слідкувати за ситуацією, яка весь час змінюється на полі. А це заважає на максимальних швидкостях демонструвати гравцям сучасний футбол. Ну і, звичайно, якщо футболіст не може влучно попасти у ворота, то усі зусилля команди будуть даремними [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Формування технічної майстерності, як вказують у своїх дослідженнях Н. Артим'юк, М. Пітин, 2009; В.І. Козловский, 1997; І.Г. Максименко, В.А. Папаїка, 2003, – одне із багатьох завдань усебічної підготовки юних футболістів [1; 8]. На усіх етапах спортивної підготовки йде безперервний процес навчання і вдосконалення технічних прийомів футболу, що призводить до високого рівня їх різнобічної підготовленості.

Але провідні фахівці, такі як Н. Артим'юк, М. Пітин, О. Лядик, 2009, 2010, звертають увагу на недостатньо високий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ і СДЮШОР по футболу, де спостерігається певне відставання рівня їхньої технічної оснащеності від вимог сучасності [2]. Однією з причин вони вказують недостатню теоретичну і методичну розробленість питань технічної підготовки юних футболістів, що і визначило актуальність теми дослідження.

**Мета роботи:** проаналізувати та розробити методику навчання і вдосконалення технічних прийомів гри у футбол юними спортсменами 8-9 років, які почали займатися обраним видом спорту.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проведення тренувального процесу гравців у футболі на етапі початкової підготовки.

2. Розробити методику тренувального процесу, яка сприятиме покращенню оволодіння технічними прийомами гри футболістами віком 8-9 років.
3. Експериментально перевірити розроблену методику сприяння технічній підготовленості футболістів-початківців протягом річного тренувального циклу.

**Результати досліджень.** Експериментальна методика полягала у вдосконаленні технічної підготовленості юних футболістів. Цілеспрямований розвиток рухових навичок, притаманних футболу, здійснювався за допомогою спеціально підібраних або розроблених вправ, рухливих ігор та естафет, представлених нижче [4; 6; 9].

Навчання техніці пересування і її удосконалення. Підбір вправ відбивав специфіку ігрових пересувань. Навчання й удосконалення техніки пересування тісно пов'язувалось з вихованням таких рухових якостей як спритність, швидкість, швидко-силова і швидкісна витривалість. У процесі навчання використовувалася велика кількість фізичних вправ із загальної фізичної підготовки (легка атлетика, спортивні і рухливі ігри тощо).

Найбільш ефективними для удосконалення техніки переміщення були наступні вправи: стартові прискорення різними способами по прямій лінії, після виконання поворотів і зупинок; старт з різних вихідних положень; «човниковий» біг; стрибки на одній і двох ногах вперед, назад, у сторони тощо.

На освоєння різновидів бігу, поворотів і зупинок було запропоновано наступні фізичні вправи: швидка хода, що поступово переходила у біг; біг по прямій лінії у повільному, середньому і швидкому темпі; біг по прямій лінії з прискоренням; біг по прямій лінії із зміною швидкості; стартові прискорення з виконанням зупинок; стартові прискорення спиною вперед з виконанням зупинок; стартові прискорення перехресним кроком з виконанням зупинок; стартові прискорення приставним кроком з виконанням зупинок; стартові прискорення різними прийомами по дузі (колу), по віражу, з виконанням зупинок; стартові прискорення з різних вихідних положень по прямій, дузі і віражу після поворотів; стартові прискорення з різних вихідних положень (високий і низький старт, з напівприсіду, з положення лежачи, із закритими очима тощо); біг між предметами різними способами, розташованими на відстані 1,4–1,8 м; човниковий біг як обличчям вперед, так і спиною вперед; естафети з використанням різновидів бігу; рухливі ігри: «Квачик», «Невід», «Ворони і горобці», «Порожнє місце», «Виклик номерів» тощо. Використання цих засобів сприяло розвитку швидкісних та координаційних здібностей у юних футболістів.

Комплекс фізичних вправ, спрямованих на розвиток вибухової сили м'язів ніг, був наступний: стрибки на одній нозі у різні боки з

просуванням вперед і назад; стрибки на одній нозі вперед і назад з просуванням у різні боки; стрибки на одній нозі у різні сторони з різною послідовністю; поперемінні стрибки на правій і лівій нозі з просуванням вперед і назад; поперемінні стрибки вперед і назад з просуванням управо і вліво; поперемінні стрибки поштовхом правої і лівої ноги в різних напрямках і послідовності; стрибки на правій нозі управо з приземленням на ліву ногу і навпаки; стрибки поштовхом двох ніг з просуванням у різних напрямках. При виконанні цих фізичних вправ слід звертати увагу на висоту і довжину стрибка, а також на швидкість його виконання.

Навчання ударам по м'ячу та їх удосконалення. Навчання необхідно починати з ударів внутрішньою стороною ступні (передачі м'яча) і внутрішньою частиною підйому (удари по воротах), після чого доцільно освоювати удари середньою і зовнішньою частиною підйому. Потім треба ознайомлювати з ударами носком і п'ятою. Після опанування ударів по нерухомому м'ячу переходять до ударів по м'ячу, що котиться від гравця, що котиться назустріч гравцю, що котиться праворуч і ліворуч від гравця. Потім засвоюються наступні удари, такі як по стрибаючому м'ячу, м'ячу, що летить, з напівльоту.

Особливу увагу необхідно звернути на виконання останнього бігового кроку перед постановкою опорної ноги на рівні м'яча, бо активний поштовх при збільшенні останнього кроку викликає значний замах ударної ноги.

У процесі навчання для удосконалення основ техніки використовували вправи з певним варіюванням сили удару і швидкості, але без навантаження максимальної величини. На цьому етапі тренувального процесу одночасно вирішували завдання щодо розвитку влучності, сили і швидкості удару.

Разом з вивченням техніки ударів ногою вивчалися зупинки м'яча, що котиться, зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні і підшвою. Після цього вивчали зупинки м'яча, що летить, зупинки м'яча, що стрибає як різними частинами ноги, так і тулубом.

Навчання техніці ударам по м'ячу головою починали з вивчення удару середньою частиною голови на місці без стрибка. Найбільш ефективними були вправи в парах, коли один з партнерів накидає м'ячі по повітрю з різною траєкторією, а інший партнер виконує удар. Після цього освоюють удари на місці у стрибку. Для кращого засвоєння техніки володіння м'ячем використовуються жонглювання у різних варіантах: на місці, під час руху, у парах, трійках, декількома м'ячами тощо.

Під час тренувального процесу для вивчення та удосконалення техніки ударів і зупинок широко використовували допоміжне устаткування у вигляді тренувальної стінки і батутів (як похилих, так і вертикальних), стоек, переносних бар'єрів, фішок. Це дозволяло конкретизувати завдання навчання на різних етапах тренувального

процесу, дозувати силу виконання ударів; сприяло кращому освоєнню техніки володіння м'ячем, істотно збільшувало кількість повторень, допомагало вчасно фіксувати помилки і виявляти їхні причини.

Навчання й удосконалення веденню м'яча, фінтам, відбиранню м'яча. На початку навчання ведення м'яча освоювали прямолінійне ведення середньою і зовнішньою частиною підйому ноги, а потім носком. Після цього переходили до вивчення ведення по кривій і зі зміною напрямку. Слід враховувати той фактор, що техніка ведення на низькій швидкості не зберігається. Для цього необхідно використовувати, після декількох успішних повторень ведення, вправи на субмаксимальній швидкості, з дотриманням умови не «відпускати» м'яч далі 1–2 м.

Вивчення фінтів починали з обманного руху «відходом». Для цього використовувалися рухливі ігри з несподіваною і швидкою зміною напрямку руху. Паралельно з вивченням фінтів необхідно засвоювати прийоми відбирання м'яча у суперника, де найбільш ефективними є єдиноборства та ігрові вправи: два проти одного, два проти двох, три проти двох, чотири проти двох тощо.

Крім зазначених вище вправ, рекомендувалися ігрові вправи із застосуванням безлічі предметів та спеціального спортивного устаткування, що сприяє вихованню спритності, реакції на м'яч, удосконаленню техніки різних ударів.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів технічної підготовленості юних спортсменів на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості гравців, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Результати зміни технічної підготовленості футболістів 8–9 років протягом досліджуваного періоду (n=20)**

№	Тести	$\bar{x} \pm Sp$	$\bar{x} \pm Sk$	p	$\eta$ , %
1	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	7,5±0,08	7,3±0,07	>0,05	2,7
2	Удар по м'ячу на дальність, м	23,5±1,34	27,3±1,21	<0,05	16,2
3	Укидання м'яча на дальність, м	7,8±1,23	8,4±1,37	>0,05	7,7
4	Жонглювання м'ячем, к-ть разів	11,4±0,93	14,7±0,71	<0,05	28,9

Результати при тестуванні бігу на 30 м з веденням м'яча покращились на 2,7 %, але достовірних змін в удосконаленні техніки ведення м'яча не відбулося ( $p > 0,05$ ); укидання м'яча на дальність змінилося протягом дослідження на 7,7 %, але це свідчить про недостовірність зміни в умінні кидати м'яч на далеку відстань та

розвитку сили м'язів плечового поясу ( $p > 0,05$ ); в ударі м'яча на дальність приріст склав 16,2 %, що свідчить про достовірність змін у техніці виконання удару та розвитку «вибухової» сили м'язів ніг ( $p < 0,05$ ); результати у жонглюванні м'ячем покращились на 28,9 %, що свідчить про достовірні зміни як у техніці володіння м'ячем, так і у розвитку спритності ( $p < 0,05$ ).

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Проведення тренувального процесу гравців-початківців у футболі вказує, що однією з важливих сторін підготовки є технічна, де основними засобами вирішення завдань удосконалення техніки юних футболістів є тренувальні і змагальні вправи. Ускладнення технічних прийомів слід проводити таким чином: спочатку на місці, потім під час переміщення, далі при пасивному опорі суперника, при активному опорі суперника і, нарешті, під час проведення рухливих ігор, ігрових вправ і навчальних ігор.

2. Методика тренувального процесу щодо покращення оволодіння технічними прийомами гри футболістами віком 8–9 років, необхідно будувати за наступною схемою: на початку навчального року треба вивчати елементарні технічні прийоми, фіксувати недоліки та позитивні моменти у технічній підготовленості юних футболістів; впроваджувати власні засоби та методи, які полягають у включенні великої кількості вправ техніко-тактичного спрямування, фізичного удосконалення, рухливих ігор та естафет.

Подальші дослідження будуть проведені у напрямі вивчення питань удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 10 років.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Артимишук Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Артимишук Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки // Проблеми формування здорового способу життя молоді: зб. наук. ст. Львів, ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів // Фізичне виховання в школі. 2007. №2. С. 10-13.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Н. Новгород: РА «Квартал», 2012. 256 с.
5. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.
6. Лисенчук Г.А., Ніколаєнко В.В., Повисший Н.Ф., Біч Г.В., Орехов О.Б. Футбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Мінмолодьспорту України, 1995. 117 с.
7. Лубашев І., Чхайло М. Технічна підготовка футболістів 8-9 років. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної

конференції: / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 91-92.

8. Максименко І.Г., Папаїка В.А. Оптимізація процесу підготовки футболістів. Луганск: Альма-Матер, 2003. 352 с.
9. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 72 с.

**Миرونів Микола, Бермудес Діана**

## **ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено проблему підвищення фізичної підготовленості футболістів за рахунок використання засобів фітнесу. Описано фітнес систему «Strength, Endurance, Flexibility» та популярні види сучасного фітнесу: Тай-Бо, стретчинг, футбол. Зазначено методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання фітнес-вправ рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування, ігровий і змагальний.

**Ключові слова:** фізична підготовка; фізична підготовленість, фітнес; футболісти.

### **Mykola Myronov, Bermudes Diana. IMPROVING THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL PLAYERS AT THE EXPENSE OF USING FITNESS EQUIPMENT**

**Abstract.** The article examines the problem of improving the physical fitness of football players through the use of fitness equipment. The fitness system "Strength, Endurance, Flexibility" and popular types of modern fitness are described: Tai-Bo, stretching, football. The methods that provide accurate rationing and load regulation in the process of performing fitness exercises uniform, variable, repeated, interval, circuit training method, game and competitive.

**Key words:** callisthenics; physical fitness, fitness; football players.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спортивна підготовка у футболі характеризується зростанням фізичних і нервових навантажень, на якому обсяг та інтенсивність тренувальної роботи досягли критичних величин, подальше зростання яких лімітується як біологічними можливостями організму людини, так і соціальними чинниками. Постійне збільшення напруженості змагальної діяльності футбольних команд тягне за собою зниження обсягів фундаментальної підготовки. Дані обставини зумовлюють необхідність розробки гранично ефективних методів

фізичної підготовки футболістів при комплексній оптимізації всіх її основних компонентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Практичний досвід використання сучасних засобів фітнесу для вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів різної кваліфікації накопичено значною кількістю як вітчизняних [1; 4; 5], так і іноземних [7; 8] фахівців і дослідників.

Існує обґрунтована думка [3], що сучасна практика спортивного тренування не може ефективно вирішувати свої основні завдання з розвитку оптимальної адаптації організму до м'язових навантажень без додаткової розробки і обґрунтування нових методів впливу і використання адаптогенних засобів. Залучення ефективних науково обґрунтованих технологій при раціональній системі комплексного контролю може дозволити значно розширити діапазон адаптаційних перебудов при досягнутому обсязі та інтенсивності тренувальних навантажень.

На думку доволі значної кількості авторів, таких як В. Костюкевич [2], В. Платонов [6] у підготовці футболістів окрім стандартних та розповсюджених методів тренування мають використовуватися специфічні методи. Вони, як правило, використовуються з метою оволодіння руховими вміннями та навичками, а також для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. В якості ефективного методу оптимізації процесу фізичної підготовки у футболі низка сучасних науковців презентує фітнес [1].

**Мета дослідження:** здійснити аналіз проблеми підвищення фізичної та функціональної підготовленості футболістів за рахунок використання засобів фітнесу.

**Результати дослідження.** На початку XXI століття році було розроблено концепцію, проведено пробні змагання, і з'явився новий вид спорту, підґрунтям якого є три головні принципи фітнесу: сила, витривалість та гнучкість (Strength, Endurance, Flexibility). Метою фітнес-спорту Strenflex з самого початку була фізична підготовка для всього тіла, яка відображає сучасний стиль життя, орієнтований на забезпечення гарного зовнішнього вигляду, здорового способу життя, сповільнення процесів старіння і збереження творчої, фізичної та розумової роботоздатності [5].

До спортивної програми цієї фітнес-системи входять 14 комплексів вправ, за які спортсмени намагаються набрати максимальну кількість очок. Біг чи стрибки поєднуються із підтягуванням або віджиманням (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) від підлоги. До програми входять також вправи на простих, мобільних та доступних тренажерах.

Strenflex-спорт дає можливість перевірити свої можливості в змаганні з іншими спортсменами. Результати можуть бути чітко виміряні. А це означає, що основою для розподілу місць стає об'єктивна оцінка фізичної підготовленості.



Майже не виникає суперечок у погляді на вибір тих чи інших методів для формування навичок, необхідних для наступної спортивної та змагальної діяльності спортсменів. Так, В. Костюкевич, В. Платонов, вважають, що для оволодіння руховими вміннями та навичками використовуються методи, що передбачають формування цілісних рухових навичок (цілісні вправи), а також методи, що передбачають оволодіння цілісними руховими діями по частинах з наступним їх з'єднанням в єдине ціле [2; 6].

Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей тими самими авторами і значною кількістю їх однодумців характерними вважаються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: *рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування*.

З цією ж метою використовуються *ігровий і змагальний методи*, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання [5].

Теоретики та практики спортивних ігор вважають, що тренувальні заняття, характеризуються відповідною різноманітністю засобів і методів тренування, широким застосуванням елементів різних видів спорту, включення вправ з предметами і рухливих ігор, використанням ігрового методу. У зміст тренувальних занять не повинні включатися вправи зі значними фізичними і психічними навантаженнями, які передбачають застосування одноманітного матеріалу.

Додаткові методи спеціально розробляються відносно запитів спортивної практики. Ними є, у тому числі, і аутогенне тренування, психомоторне тренування, тренування в екстремальних умовах тощо.

Низкою фахівців [3; 7 та ін.] вважається що одним із перспективних напрямів удосконалення процесу технічної підготовки футболістів, є створення високотехнологічних тренажерних комплексів, які містять програмно-апаратні засоби для формування штучно керуючого середовища, вимірювання показників спортивної підготовленості, оперативної корекції навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності.

Інші автори [5; 7 та ін.] рекомендують проводити тренування футболістів різних вікових груп на ігровому полі з керованим світлодинамічним підсвічуванням, за допомогою якого формуються стаціонарні світлові зони, що імітують протидіючих суперників. Це дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес, ввести в процес тренування юних футболістів елемент гри, змагання, підвищити їх конкуренцію при кількісній оцінці їх технічних навичок.

На думку Б. Кокарева зі співавторами [1], використання експериментальної методики та мобільних тренажерних пристроїв, а саме системи функціонального тренінгу Ізумі Табата у сполученні

з TRX- тренінгом, запозиченим із оздоровчого фітнес-тренування, сприяє оптимізації рівня як загальної фізичної, так і технічної підготовленості спортсменів.

Окрім того, для вдосконалення технічної та фізичної підготовленості спортсменів різного віку, кваліфікації, у різних видах спорту Б. Кокаревим, Т. Містулової, В. Тищенко та іншими пропонується використання різноманітних експериментальних авторських винаходів. Одним із цікавих напрямів вважається використання фітнес-вправ із комплексів бойових мистецтв, наприклад, тай-бо [1].

*Тай-Бо* – це дуже популярний сьогодні у світі вид фітнесу. Це суміш аеробіки й бойового мистецтва, що містить у собі рухи з таких дисциплін, як тайський бокс, класичний бокс, тхеквондо, у поєднанні з аеробними кроками й доповненні як класичними, так і стилізованими силовими вправами. Тай-бо, передусім, цікаве тим, що гармонійно поєднує різні види єдиноборств.

Ще один напрямок використання засобів із фітнесу, який вже став стандартним та традиційним для використання у тренуванні футболістів, це стретчинг.

*Стретчинг* представляє вправи на гнучкість і розтягування м'язів. Стретчинг-вправи дають змогу м'язам зберегти та розвинути еластичність. Вони покращують поставу, роблять тіло гнучким і струнким. Але виконувати розтяжку потрібно з обережністю. Під час розтяжки відчуття повинні бути приємними, біль свідчить про те, що амплітуда – надмірна. Використання стретчингу, за даними В. Варюшина, Р. Лопачева, викликає виражений вплив на функціональний стан рухової системи футболістів, що призводить до покращення просторово-часових характеристик та якості точних рухів від до 37 %, що може підвищити ефективність змагальної діяльності.

Слід зазначити, що вправи на розтягування необхідно проводили після кожного тренування за особливою методикою, а саме для досягнення необхідної дієвості динамічних і комбінованих вправ у розтягуванні. Їх виконують серійно, багаторазово, намагаючись довести амплітуду рухів у кожній серії до виправданого максимуму. Суб'єктивно при цьому орієнтуватися на відчуття сильного натягування, яке не переходить у гострі больові відчуття. У будь-якому випадку розтягуючі рухи доцільно виконувати з максимальною кількістю повторень, але до того часу, поки не почнеться скорочення їх амплітуди під впливом наступаючої втоми.

Такими авторами, як S. Charmi, С. О. Blight у своїх дослідженнях описано суть застосування таких інноваційних засобів фітнес-тренінгу, у яких використовуються спеціальні м'ячі «фітболи», або напів-сфери BOSU, спеціальні пластикові «помпові» снаряди: штанги, млинці, гирі, гантелі, що заповнюються водою та мають, таким чином, можливість індивідуально регулювати вагу обтяження [7].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У контексті проаналізованої проблеми можемо зробити висновок про те, що методика використання засобів фітнесу з метою оптимізації процесу фізичної підготовки у футболі повинна передбачати цілеспрямоване їх застосування. Важливою умовою при цьому є вибір тих видів фітнесу, які здійснюють цілеспрямований вплив на організм футболістів і максимально відповідають вирішенню завдань фізичної підготовки на різних етапах спортивного тренування

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці актуальних методик використання засобів фітнесу із урахуванням закономірностей адаптації, диференціювання навантажень, вдосконалення системи відновлювальних заходів та об'єктивізації методики контролю ефективності їх впливів залежно від індивідуальних особливостей, ігрового амплуа та етапу багаточасного тренування футболістів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Кокарев Б. В., Смірнова Н. І., Клопов Р. В., Черненко О. Є. *Оздоровчі види гімнастики: аеробіка, атлетична гімнастика, стретчфлекс*. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 177 с.
2. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 8 С. 51 – 55.
3. Лісенчук Г.А., Тищенко В.О. Технологія контролю техніко-тактичної підготовленості футболістів високої кваліфікації. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 52 – 56.
4. Мартинюк О., Кравченко К. Міофасціальний реліз як групове фітнес-заняття. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р., м. Львів)*. Львів, 2020. С. 175 – 179.
5. Сіренко П. О. Інноваційні технології в фізичній підготовці кваліфікованих футболістів : дис. на здобуття ступеня канд. наук з фізичн. вихов. і спорту : 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів : ЛДУФК, 2015. 180 с.
6. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография. М.: Спорт, 2019. 656 с.
7. Blight C.O., Brooks N.H., Ellis M.S., Health Care Trends 2008. Chicago, IL: American Medical Association, 2008.
8. Calatayud Joaquin S. B., Colado Juan C., Martin Fernando F., Rogers Michael E., Behm David G., Anderson Lars L. *Muscle activation during push-ups with different suspension training systems. Journal of Sports Science and Medicine*, 2013. 13(3): P. 502 – 510.

Мотречко Вікторія, Бермудес Діана

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ СТІЛЬЦІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано необхідність розвитку фізичних якостей спортсменів стрільців. Визначено, що у кульовій стрільбі необхідним є розвиток таких фізичних якостей, як загальна витривалість, координаційні здібності, силові здібності, швидкість, спритність, гнучкість.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спортсмен, стрілець, фізичні якості.

### **Motrechko Viktoriia, Bermudes Diana. PHYSICAL TRAINING OF SAGITTARIUS ATHLETES**

**Abstract.** The article theoretically substantiates the need to develop the physical qualities of shooters. It is determined that in bullet shooting it is necessary to develop such physical qualities as general endurance, coordination abilities, strength abilities, speed, agility, flexibility.

**Key words:** physical training, athlete, archer, physical qualities.

**Актуальність.** У сучасному спорті процес підготовки спортсмена від груп початкової підготовки до рівня спортивної майстерності – це організований процес, який спрямовано на досягнення високого спортивного результату, результативність якого, в значній мірі залежать від того, наскільки його правильно сплановано, організовано та побудовано.

Стрілецький спорт, характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, модернізацією спортивного інвентарю та зміною правил змагань у напрямку ускладнення виконання вправ. Особливим у підготовці спортсменів стрільців є значне фізичне і психоемоційне напруження, яке може перешкоджати прояву умінь і навичок, що сформовано у процесі тренувальних занять. Проблемі підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведенню прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів, вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців з різних видів спорту, дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу. Але залишається невирішеним питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні необхідності фізичної підготовки спортсменів стрільців.

**Основні результати дослідження.** Результативність змагальної діяльності спортсменів в будь-якому виді спорту, в тому числі і в стрілецькому залежить від спортивної підготовленості спортсмена. Спортивна підготовленість робить реально доступними певні спортивні досягнення і передбачає комплексність фізичної, технічної, тактичної, психологічна та розумової підготовки.

Важливим є те, що фахівці в області теорії і методики фізичної культури і спортивного тренування [4, 5] виділяють фізичну підготовку і розвиток фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту як основу для формування всіх інших видів процесу спортивної підготовки спортсменів.

Фахівці стрілецького спорту сходяться у думці, що початковим етапом підготовки стрільців слід вважати фізичну підготовку. Високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсмена є факторами, які зумовлюють використання в змаганнях раціональної техніки і тактики, і тим самим визначають зростання спортивної майстерності стрільця [1, 2]. Але, часто констатують, що більшість тренерів мало уваги приділяють вправам, спрямованим на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Фахівці в області теорії і методики спортивного тренування відзначають що: по-перше, спеціальна фізична підготовка є провідною по відношенню до загальної фізичної підготовки для спортсменів вищих розрядів будь-якої спеціалізації; по-друге, спеціальна фізична підготовка спортсменів не є окремим процесом, її завдання вирішуються одночасно з техніко-тактичною підготовкою [3, 4, 5].

Функція спеціальної фізичної підготовки полягає не в розвитку фізичних якостей, а в інтенсифікації м'язової роботи в специфічному руховому режимі з метою активізації процесу адаптації організму до умов спортивної діяльності [4]. У кульовій стрільбі необхідно в першу чергу розвиток таких фізичних якостей, як загальна витривалість, координаційні здібності, силові здібності, швидкість, спритність, гнучкість [там само].

Обґрунтуємо необхідність визначених фізичних якостей у процесі фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Координаційні здібності – здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань [5]. Координаційні здібності спортсмену з кульової стрільби необхідні для швидкого перемикавання уваги на різні мішені. Стрільцю необхідні вміння орієнтуватися в просторі і часі, динамічна точність рухів з біомеханічною раціональністю [1]. Координаційні здібності є свого роду фізичною інтелектуальністю стрільця. Тому при проведенні тренувальних занять особливу увагу необхідно приділяти вдосконаленню роботи різних аналізаторів, які можна здійснювати загальноорозвивальними і спеціальними вправами. При цьому вдосконалюються точність реєстрації положень різних частин тіла, відчуття рівноваги і ін. А змагальна діяльність в кульовій стрільбі висуває особливі вимоги до здатності точно диференціювати різні подразники.

Спритність. Відомо, що точність, спритність і влучність взаємопов'язані з проявом більш тонкої координації. У кульовій стрільбі вдосконалення влучності і точності рухів, що складають

основу влучного пострілу, найчастіше досягають методом роздільного навчання з виділенням головної фази рухової дії [2].

Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень [5]. В кульовій стрільбі сила як фізична якість застосовується в трьох частинах тіла стрільця: вказівного пальця при вижимі спуску; силі кисті руки при утриманні пістолета; силі м'язів при утриманні руки зі зброєю.

Таким чином, м'язи спортсмена стрільця, які безпосередньо беруть участь у виконанні пострілу, слід розвивати в процесі початкової підготовки. М'язи ніг і тулуба – протягом усього часу, крім підготовки до змагань. Інші м'язові групи – в ході занять загальною фізичною підготовкою.

Швидкісні здібності – здатність людини виконувати певні дії в короткий час для успішного вирішення рухових. Швидкісні здібності забезпечують виконання рухових дій в мінімальний проміжок часу. У кульовій стрільбі результати виконання вправи безпосередньо залежать від швидкості стрільби. При цьому, стрільцю необхідно наявність швидкості в діях і швидкості рухових реакцій. Максимальна частота рухів стрільців залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і назад. За даними Б. М. Шияна, Т. Ю. Круцевич та ін. під швидкістю рухової реакції розуміють латентний (скритний) час реагування, який починається із сприйняття інформації, яка спонукає до дії і до виконання дії. [5]. Швидкість рухової реакції стрілки тренують заздалегідь відомим способом на заздалегідь відомі (раптово з'являються) сигнали. Таким чином, швидкість в стрілецькому спорті можна розділити на дві складові, які впливають на результат стрільби: швидкість виконання рухової дії; швидкість реакції, тобто час у відповідь дії на подразник.

Швидкість реакції є вроджене-генетичним якістю, яке з фізіологічних причин важко піддається розвитку [5]. Тому надійним способом підвищення цієї фізичної якості є відбір спортсменів [48, 105].

Встановлено, що швидкість скорочення м'язів у стрільців може значно змінюватися в результаті тренувальних навантажень. При цьому засобами розвитку швидкості у спортсменів є швидкісні вправи, що направлено впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей (швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, частота рухів, швидкісна витривалість) Встановлено, що в ході виконання стрільцем вправи максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження в стан гальмування і назад [4].

При виконанні «довгих» вправ (від 12 до 32 пострілів) з ураженням великої кількості мішеней і подоланням різних перешкод спортсмену необхідна спеціальна витривалість, що дозволяє вести ефективну стрільбу не тільки на початку, але і на завершальному етапі вправи [3].

Відомо, що витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження її інтенсивності, додаючи стомлення [5].

Можна не сумніватися, що витривалість необхідно розвивати в ході спортивного тренування. При цьому особливу увагу необхідно приділяти періоду настання стомлення з метою оперативного педагогічного впливу на спортсмена з подолання втоми.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою (розмахом). Гнучкість є допоміжною фізичною якістю стрільця. [5]. В результаті аналізу наукових джерел виявлено зв'язок між силою і гнучкістю у стрільців різної кваліфікації. З ростом стрілецької кваліфікації відбувається одночасне підвищення силових можливостей і гнучкості. В роботі, яку виконують стрільці під час вправи стрільб гнучкість забезпечує рухливість в плечових, тазостегнових і гомілковостопних суглобах, яка виражається в свободі, швидкості і економічності рухів. Для розвитку і вдосконалення гнучкості стрілки використовують статичну і динамічну форму розтягування м'язів, сухожилок і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою руху.

В результаті аналізу науково-методичних джерел з стрілецького спорту встановлено, що в тренувальному процесі кульової стрільби фізичній підготовці приділяється недостатня увага.

**Висновки.** В ході теоретичного аналізу науково-методичної літератури з'ясовано, що результативність змагальної діяльності в стрілецькому залежить від спортивної підготовленості спортсмена, що реально доступними певні спортивні досягнення і передбачає комплексність фізичної, технічної, тактичної, психологічної та розумової підготовки. Встановлено, що високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсмена є факторами, які зумовлюють використання в змаганнях раціональної техніки і тактики, але більшість тренерів мало уваги приділяють вправам, спрямованим на розвиток спеціальних фізичних якостей.

Визначено, що у кульовій стрільбі необхідним є розвиток таких фізичних якостей, як загальна витривалість, координаційні здібності, силові здібності, швидкість, спритність, гнучкість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Банах С. М. Техніко-тактична підготовка стрільців у спортивно-прикладних вправах з пістолета: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів, 2004. 20 с.
2. Вовканич А. С. Працездатність окремих груп спортсменів при виконанні повторних статичних навантажень: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 1996. 24 с.
3. Гачечиладзе Я. В. Выносливость стрелка [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_110.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_110.htm).
4. Иткис М. А. Этапы подготовки стрелка [Электронный ресурс]. Режим доступа: [[http://www.shooting-ua.com/books/book\\_154.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_154.htm)].

5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закладів з фіз. виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с., іл.

**Нечвоглод Ігор, Скрипка Ірина**

## **ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті підтверджено, що особливого значення на сьогодні набуває проблема своєчасного та повноцінного використання спортивних можливостей організму дітей, пошук об'єктивної основи для визначення змісту і спрямованості тренувального процесу. Розроблено комплекс спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

**Ключові слова:** легкоатлети, швидкісно-силові здібності, тренувальний процес.

### **Nechvoglod Ihor, Skrypka Iryna. THE INFLUENCE OF THE COMPLEX OF SPECIAL EXERCISES ON THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED AND POWER QUALITIES OF ATHLETES**

**Abstract.** The article confirms that the problem of timely and full use of sports facilities of children, the search for an objective basis for determining the content and direction of the training process is of particular importance today. A set of special exercises for the development of speed and strength qualities of athletes at the stage of initial sports training has been developed.

**Keywords.** Athletes, speed and strength abilities, training process.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з тим, що етап початкової спортивної підготовки має вплив на подальший розвиток спортсменів і саме на цьому етапі важливо сформувати базові фізичні якості, які в подальшому допомагають спортсменам, а особливо юним легкоатлетам у виборі подальшої спеціалізації [2]. За даними Й.В. Бачинський [1] спортсмени в легкій атлетиці обирають саме ту спеціалізацію в якій вони мають більший успіх, тобто якщо юні легкоатлети мають здібності до швидкості, то тренуються в спринті.

Вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичної підготовки юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки, а завчасний розвиток необхідних фізичних якостей, необхідних для формування рухового навичку із відносно досконалою динамічною структурою, тому найбільш оптимальний варіант – цілорічне застосування засобів, що пропонуються для розвитку швидкісно-силових якостей.



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на численні дослідження В.К. Бальсевича, 2003, В.М. Дьячкова, 2016, В.О. Запорожанова, 2012, Ю.В. Верхошанського, 1999, Л.В. Волкова, 1993, що стосуються розвитку та удосконалення фізичної підготовки легкоатлетів різних спеціалізацій на всіх етапах їх спортивної підготовки, актуальним залишається питання розробки комплексів спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Досліджень, присвячених застосуванню спеціальних вправ різної спрямованості та обґрунтуванню методів їх використання на різних етапах підготовки спортсменів, а особливо на початковому етапі не достатньо. Роботи (В.С. Фарфеля, В.Г. Алабіна, 2013, , та ін.) зорієнтовані, головним чином, на технічну підготовку спортсменів в легкій атлетиці, все це примушує фахівців та тренерів постійно звертати увагу на розвиток в юних легкоатлетів необхідних рухових якостей.

Отже, не достатня кількість наукових досліджень щодо розробки, обґрунтува, та дослідження впливу комплексу спеціальних вправ на розвиток швидкісно-силових якостей легкоатлетів груп початкової підготовки зумовило проведення даного дослідження.

**Мета:** дослідити вплив комплексу спеціальних вправ на рівень розвитку швидкісно-силових якостей легкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки

**Результати дослідження.** Педагогічне спостереження здійснювалося за організацією тренувального процесу легкоатлетів на етапі ПП. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані в процесі розробки комплексу спеціальних вправ для легкоатлетів груп початкової підготовки першого року навчання, де спортсмени ще не визначились зі спеціалізацією в виді легкої атлетики. Даний педагогічний метод проводився постійно протягом річного тренувального циклу 2020-2021 року і використовувався у комплексі з іншими методами дослідження з метою одержання інформації про організацію тренувального процесу з легкої атлетики для спортсменів початківців та визначення напряму дослідження і обґрунтування та розробки комплексу спеціальних вправ.

З метою виявлення ефективності розробленого комплексу спеціальних вправ, які застосовувались в основній частині тренувального заняття три рази на тиждень і складав 30% від всього часу, що подана для проведення основної частини тренувального заняття на етапі ПП.

Педагогічний експеримент відбувався протягом річного тренувального циклу. При проведенні такого експерименту формувалися дві групи: контрольна та експериментальна. До контрольної групи були включені спортсмени групи ПП 1 року навчання, які займалися згідно програми «ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР з Легкої Атлетики» (9 спортсменів (юнаки)) [6, 7]. До другої групи (експериментальної) входили спортсмени в тренувальний процес яких було

впроваджено розроблений комплекс спеціальних вправ (9 спортсменів (юнаки)). Розподіл видів спортивної підготовки відповідав потребам групи ПП 1-го року навчання. Зважаючи на великий об'єм ЗФП вказаному етапі, наш спеціальний комплекс для розвитку швидкісно-силових якостей був складений із типових вправ ЗФП, але мав методичні особливості, які і стали основними чинниками в його індивідуальності та спеціальності, що, на нашу думку, вплинули на розвиток швидкісно-силових показників.

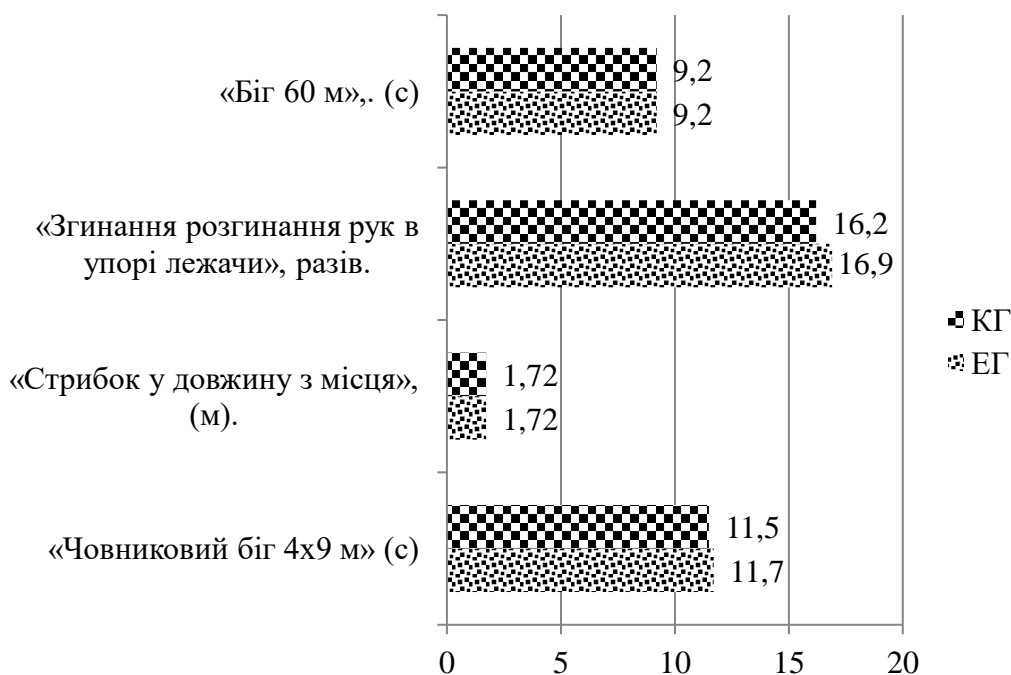
Після проведення педагогічного дослідження визначили ефективність застосування СКВ в процесі підготовки легкоатлетів першого року навчання. Нами встановлено достовірні зміни у показниках швидкісно-силових якостей, а також в показника їх ЗФП. (табл.1., рис. 1.).

Таблиця 1

**Різниця у показниках фізичної підготовки легкоатлетів ЕГ та КГ до педагогічного експерименту.**

Тести	ЕГ	КГ	p
«Човниковий біг 4x9 м» (с)	11,7±0,02	11,5±0,04	p>0,05
«Стрибок у довжину з місця», (см).	1,72±8,3	1,72±6,5	p>0,05
«Згинання розгинання рук в упорі лежачи», разів.	16,9±2,3	16,2±2,5	p>0,05
«Біг 60 м»,. (с)	9,2±0,01	9,2±0,04	p>0,05

У спортсменів ЕГ і КГ силові здібності на початку експерименту не мали достовірної різниці, після педагогічного експерименту показник у тесті «Згинання розгинання рук в упорі лежачи» покращився на 4,9 разів, тоді як в КГ – 2 рази відповідно.



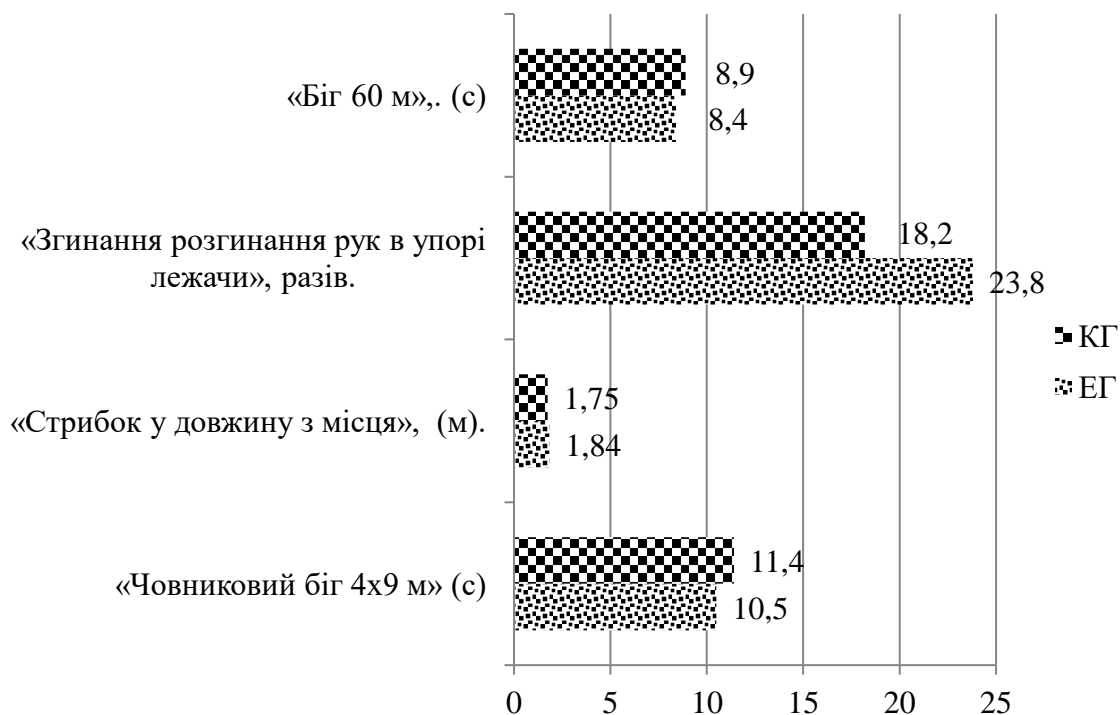
**Рис. 1. Показники ЗФП до педагогічного експерименту ЕГ та КГ легкоатлетів**

Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту свідчив, що фізична підготовленість легкоатлетів, які займалися за розробленим комплексом вправ за всіма отриманими показниками вірогідно покращилася в порівнянні з показниками до початку занять, а також мають суттєвий приріст в порівнянні з КГ спортсменів (таблиця 2.). Після застосування розробленого комплексу у спортсменів ЕГ в результатах «човникового» бігу (4×9 м, с) спостерігається тенденція до зросту цього показника. На початку експериментального дослідження у юнаків КГ порівняно з ЕГ середній показник у виконанні вказаної вправи був кращий на 0,2 с., а в кінці експерименту хлопчики ЕГ пробігли дистанцію 4×9 метрів на 1,2 с швидше ( $t=-2,48$ ;  $p<0,05$ ) (рис. .2.).

Таблиця 2.

**Порівняння показників фізичної підготовки легкоатлетів ЕГ та КГ після педагогічного експерименту.**

Тести	ЕГ	КГ	p
«Човниковий біг 4x9 м» (с)	10,5±0,02	11,4±0,03	p<0,05
«Стрибок у довжину з місця», (см).	1,84±8,2	1,75 ±7,5	p<0,05
«Згинання розгинання рук в упорі лежачи», разів.	21,8±2,3	18,2±2,5	p<0,05
«Біг 60 м»,. (с)	8,4±0,05	8,9±0,05	p<0,001

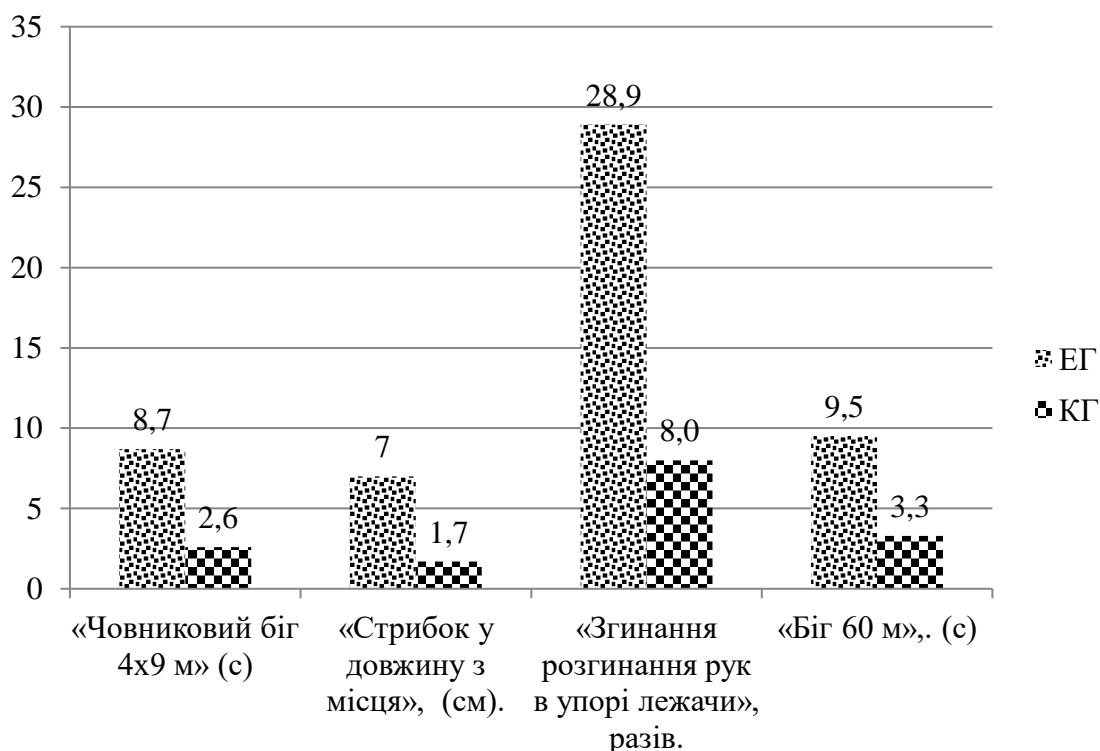


**Рис. 2. Показники ЗФП після педагогічного експерименту ЕГ та КГ легкоатлетів**

Дослідження, проведені в результаті педагогічного експерименту виявили, що швидкісно-силові здібності легкоатлетів ЕГ після

експерименту суттєво покращилась за результатами тесту «Стрибок у довжину з місця» ( $p > 0,001$ ) у порівнянні з спортсменами КГ, показник у ЕГ до 1,72 після 1,84 покращення на 12 сантиметрів, тоді як у КГ лише на – 3 сантиметра.

За період експерименту юнаки ЕГ покращили результат у «Бігу на 60 метрів» з  $9,2 \pm 0,01$  до  $8,4 \pm 0,05$  с, у юнаків ЕГ спостерігаються менші зміни – 0,3 с, що вказує на статистично достовірну різницю між показниками ЕГ і КГ, що підтверджує позитивний вплив від тренувань спортсменів за розробленим комплексом вправ, приріст за всіма показниками ЗФП представлено на рисунку 3.



**Рис. 3. Приріст показників розвитку рухових якостей у легкоатлетів ЕГ та КГ після експерименту**

Проаналізувавши динаміку змін у вправах швидко-силового характеру за результатами змагальних вправ з бігу на 150 м та 200 м визначили, що, показники покращились як в ЕГ, так і у КГ. Проте збільшення темпів приросту в ЕГ є статистично достовірним ( $p < 0,05$ ) (вихідні дані –  $2,20 \pm 0,06$  хв, кінцеві дані –  $2,12 \pm 0,07$  хв), на відміну від КГ (вихідні дані –  $2,21 \pm 0,02$  хв, кінцеві дані –  $2,18 \pm 0,08$  хв), де не встановлено статистично достовірної різниці ( $p > 0,05$ ).

За підсумками тестування упродовж експерименту отримано позитивний приріст показників в спортсменів обох досліджуваних груп, але в ЕГ засвідчено тенденцію до їх достовірного збільшення ( $p < 0,05$ ) (вихідні дані –  $3,27 \pm 0,07$  хв, кінцеві дані –  $3,14 \pm 0,06$  хв) порівняно із середніми показниками КГ (вихідні дані –  $3,30 \pm 0,04$  хв, кінцеві дані –  $3,22 \pm 0,02$ ), що вказує на статистичну недостовірність різниці між показниками легкоатлетів цієї групи ( $p > 0,05$ )

Результат бігу у тесті «Біг 30 м (хв) з ходу» зменшується від 4,6 у спортсменів ЕГ до 3,9, тоді як у спортсменів КГ від 4,5 до 4,3, що складає різницю у 0,4 секунд після експерименту між досліджуваними групами спортсменів. У ЕГ, протягом експерименту, відмічається приріст, який склав 15,2 % ( $P < 0,05$ ), тоді як, в КГ за досліджуваними показниками відмічається їх статистично не достовірне підвищення 4,4 % ( $p > 0,05$ ).

Дослідженням рівня розвитку швидкісно-силових здібностей за тестами – «Потрійний стрибок з місця», визначається загальна тенденція до зростання показників у ЕГ і статистично значуща різниця після експерименту ( $p < 0,05$ ) між групою спортсменів ЕГ та КГ. Дані показники з потрійного стрибку з місця мають зростання результату: від 6,77 м у спортсменів ЕГ до 6,55 хв, у спортсменів КГ від 6,76 до 6,64 хв. Приріст показника у бігу 30 м між групою спортсменів також мали достовірну різницю в ЕГ приріст склав – 14,0%, а в КГ – 5,2 % відповідно.

**Висновки.** Розроблено та обґрунтовано 3 комплекси спеціальних вправ з включенням їх в основну частину тренувального заняття легкоатлетів 9–10 років у підготовчий період річного тренувального циклу. Тижневий цикл тренувань складався з 3 занять за схемою «понеділок, середа, п'ятниця» тривалістю 2 години кожне, в основну частину тренування впроваджено в залежності від завдань етапу один з трьох комплексів спеціальних вправ. Порівняння середніх показників до та після експерименту у ЕГ свідчило про більш ефективний вплив тренувальних занять з розробленим комплексом спеціальних вправ для легкоатлетів ЕГ. У ЕГ, протягом експерименту, відмічається приріст, який склав 15,2 % ( $P < 0,05$ ), тоді як, в КГ за досліджуваними показниками відмічається їх статистично не достовірне підвищення 4,4 % ( $p > 0,05$ ). Показники з потрійного стрибку з місця мають зростання результату: від 6,77 м. у спортсменів ЕГ до 6,55 хв., у спортсменів КГ від 6,76 до 6,64 хв. (рис 3.10). Приріст показника у бігу 30 м. між групою спортсменів також мали достовірну різницю в ЕГ приріст склав – 14,0%, а в КГ – 5,2 % відповідно.

**Перспективи подальших досліджень.** Зробити порівняльну характеристику розвитку спеціальних здібностей легкоатлетів на різних етапах спортивної підготовки з метою розробки методики удосконалення їх швидкісно-силових здібностей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бачинський Й.В. Легка атлетика: Навчальний посібник. Львів, Таля, 1996. С. 22-29.
2. Бріскін Ю.А., Товсторог О.Ф., Розторгій М.С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник запорізького національного університету, 2009. №20.
3. Висоцька О. М. Показники розвитку швидкісно- силових якостей юних бігунів / О. М. Висоцька, В. М. Сергієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і

- спорту різних груп населення : матеріали XIV Міжнар. наук.- практ. конф. Молодих учених. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – Т. 2. – С. 254– 258.
4. Дуржинська О. Розвиток швидкісно- силових якостей бігунів на середні дистанції / О. Дуржинська, В. Бочаров, Л. Совик // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів : ЛДІФК, 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 116–120.
  5. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук. Е.В. Легкая атлетика: Учебное. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва, академия, 2003. С. 425-432.
  6. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. - К.: Логос, 2019. - 192 с. ISBN 9786177631179
  7. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо- юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо- юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Федерація легкої атлетики. – К., 2007. – 256 с.

**Орендовська Олександра, Міщенко Олександр**

## **ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕРШНИКІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання фізичної підготовки вершників на етапі попередньої базової підготовки. Автором запропонована програма з фізичної підготовки спортсменів-вершників у річному циклі підготовки.

**Ключові слова:** фізична підготовка, етап, вершник, спортсмен

### **Orendovska Oleksandra, Mishchenko Oleksandr. FUDAMENTALS OF RIDERS TREINING PROCESS AT TNE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING**

**Abstract.** The article considers the issue of physical training of riders at the stage of preliminary basis training. The author propused program for physical training of athletes in the annual cycle of training

**Key words:** physical, training, stage, rider ,athlete

**Постановка проблеми.** Кінні змагання – одні з самих давніх на землі. У них люди прагнули показати своє мистецтво в умілому управлінні конем. Проходять роки, століття, змінюються можливості, потреби і захоплення людей, але незмінно зберігається їх любов до коня. Останніми роками інтерес до цього виду спорту відроджується. Все більше юних вершників залучається до верхової їзди, регулярних занять кінним спортом. Розвиваючи витривалість, спритність, наполегливість, сміливість, винахідливість і рішучість, кінний спорт є відмінним засобом усебічної фізичної підготовки і виробляє у юних спортсменів високі вольові якості [1].

У зв'язку з цим від усього тренерського складу і самих спортсменів потрібне гарне знання сучасних методів тренування,

основ анатомії і фізіології людини і коня, а також принципів психологічної підготовки спортсменів, щоб творчо, розумно і обґрунтовано будувати навчально-тренувальний процес [2; 3].

### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Узагальнення науково-методичних робіт таких авторів, як Артамонова Л., Євдокимова А., Моррисон Л., Левин А [1.,2.,3.,4] свідчать, що характерним кінному спорті є стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу. Тренування і змагання часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, що ускладнює підготовку спортсменів. Але проведений аналіз науково-методичної літератури та передового практичного досвіду тренерів засвідчив, що проблема з фізичної підготовки вершників ще недостатньо вивчена і потребує подальшого дослідження.

**Мета роботи:** розробити та впровадити у навчально-виховний процес юних вершників ДЮСШ методику тренувального процесу, яка покращить їх підготовленість.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити методику тренувального процесу вершників 12-14 років, які займаються у навчально-тренувальній групі 1-го року навчання кінно-спортивної школи, що сприятиме зростанню їх фізичної підготовленості.

2. Провести педагогічний експеримент з групою вершників та перевірити ефективність впливу запропонованої методики на підготовленість юних спортсменів.

**Результати досліджень.** У завданні тренування юних вершників навчально-тренувальної групи I-го року навчання входило:

- усебічний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я;
- виховання моральних і вольових якостей;
- розвиток фізичних якостей і технічних навичок, необхідних для вдосконалення майстерності в обраній спеціалізації кінного спорту;
- придбання теоретичних знань і практичних навичок в області спорту, гігієни і самоконтролю, а також в області основ ветеринарії і інших галузей науки про коней;
- підготовка коней до конкурсу.

Завдання тренування вирішувалися паралельно упродовж навчально-тренувального року. Але залежно від періодів підготовки, віку спортсменів, рівня їх майстерності і тренуваності, а також стану тренуваності їхніх коней і технічної підготовленості, одним завданням приділялося більше уваги, іншим менше. Тому особливо важливо було чітко планувати навчально-тренувальний процес, який складався з органічно взаємозв'язаних частин: фізичної (загальної і спеціальної), технічної, тактичної, психологічної і теоретичної підготовки.

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** спрямовувалась на різнобічний фізичний розвиток спортсменів і будувалася на основі обліку закономірностей перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні. Навчальний матеріал по загальній фізичній підготовці полягав у наступному.

*Вправи для м'язів рук і плечового поясу.* Одночасні і попереминні рухи в плечових, ліктьових і променевозап'ясткових суглобах. Різноманітні вправи з предметами (гімнастичні палиці, м'ячі і інші предмети) з різноманітних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи). Вправи з обтяженнями (гантелі, набивні м'ячі та ін.) – згинання і розгинання рук в упорі сидячи позаду, в похилому упорі, в упорі лежачи. Підтягування в змішаному висі і у висі прямим і зворотним хватом. Лазіння по похилій гімнастичній стінці у висі на руках. Вправи з різноманітних вихідних положень з гантелями 1-2 кг, з набивними м'ячами 1-3 кг, з штангою 15-20 кг та ін. Вправи з предметами на місцевості. Метання різноманітних предметів, вагою до 3 кг, з різноманітних вихідних положень. Вправи для рук з опором партнера виконувалися серіями в різному темпі.

*Вправи для м'язів тулуба.* Нахили вперед, в сторони, назад з різноманітними рухами рук. Колові рухи тулуба. Одночасне і попереминне підняття ніг вгору з положення лежачи на спині. Те ж саме на гімнастичній стінці. Прогинання лежачи на животі з фіксацією руками ніг. Різні парні вправи з почерговими опорами. З положення лежачи на спині колові рухи ногами, піднятими до кута 45°. Переходи в положення сидячи в положення лежачи на спині з фіксованими ногами і з різним положенням рук уздовж тулуба, на поясі, за голову вгору, з різними обтяженнями в руках. З положення вису – підняття ніг вгору до торкання носками ніг у місці хвату. Те ж саме, тримаючи в ногах набивні м'ячі. З положення вису на гімнастичній стінці – кола ногами в обидві сторони та ін. З упору лежачи – переходи в упор боком, з упору лежачи боком, переходи в упор лежачи позаду тощо.

*Вправи для м'язів нижніх кінцівок.* Присідання на двох ногах, на одній з додатковою опорою. Випади з пружними рухами і поворотами. Підскоки на двох ногах. Підскоки на одній нозі, інша пряма на опорі. Швидко підняття на носки, стоячи на підлозі або землі. Те ж саме, стоячи на похилому упорі. Ходьба з перекатом з п'яти на носок. Вистрибування вгору із зміною положення ніг у польоті. Стрибки з приземленням на поштовхову ногу. Вистрибування вгору, одна нога на опорі. Стрибки вперед, в сторони, з положення сидячи. Стоячи на колінах – ноги фіксовані позаду – нахили прогнувшись вперед. Біг з високим підніманням стегна. Вправа із скакалкою, стоячи на місці і зрухами вперед, в сторони. Стрибки у висоту і в довжину з розгону і з місця. *Вправи*



на розтягування, розслаблення і координацію рухів. Ходьба і біг в різному темпі. Ходьба і біг приставними кроками правим і лівим боком. Ходьба на носках і п'ятах в напівприсяді.

*Загальнорозвиваючі вправи з предметами.* З короткою скакалкою: підскоки, біг із скакалкою, естафети із скакалкою. З гімнастичною палицею: нахили і повороти тулуба з різними положеннями палиці (вгорі, попереду, внизу, за головою, за спиною), переступання і перестрибування через палицю; викрути і круги, підкидання і ловля; вправи з опором партнера. З набивними м'ячами вагою 1-4 кг; кидки вгору і ловля з поворотами і присіданням по колу і удвох з різноманітних вихідних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи на спині, на грудях), різними способами (поштовхом від грудей двома руками і від плеча однією рукою, кидки двома руками із-за голови, через голову); кидки (вгору, вгору-вперед, назад).

**Для вдосконалення функцій вестибулярного, зорового і рухового апаратів використовувались стрибки в яму з піском з поворотами, з різними рухами, із заплученими очима та ін.**

*Легкоатлетичні вправи.* Різноманітні види ходьби у поєднанні з бігом, в присяді, підскоки приставними кроками і перехресними кроками. Біг звичайний, з високим підняттям стегна. Біг швидкісний на короткі дистанції: 30, 40, 50, 60 м з низького і високого старту. Різноманітні естафети на короткі дистанції. Біг по легкоатлетичній доріжці на дистанції 1000 м з різною швидкістю. Біг по пересіченій місцевості на дистанції від 1км до 5-6 км. Стрибки в довжину, у висоту, з місця і з розгону. Вправи з гантелями (1-4 кг): рухи руками в різноманітних напрямках – нахили, повороти, випадки, присідання з різноманітних вихідних положень.

*Елементи акробатики.* Перевороти вперед, назад, убік. Сійка на лопатках, на голові, сійка на руках у стіни і за допомогою партнера. Міст з положення лежачи на спині, з положення стоячи, опусканням назад (за допомогою партнера). Сійка на руках. Переворот колесом. Міст. Політ-переворот через гімнастичного коня, мотузку.

*Опорні стрибки.* Стрибки через козла і коня без ручок: ноги нарізно, зігнувши ноги, кутом, боком.

*Вправи у рівновазі.* Вправи на підлозі, на зменшеній опорі, на гімнастичній лаві, на колоді. Ускладнення вправ шляхом зменшення площі опори, підвищення висоти снаряда, зміни вихідних положень при русі по зменшеній опорі. Пересування на опорі, що коливається.

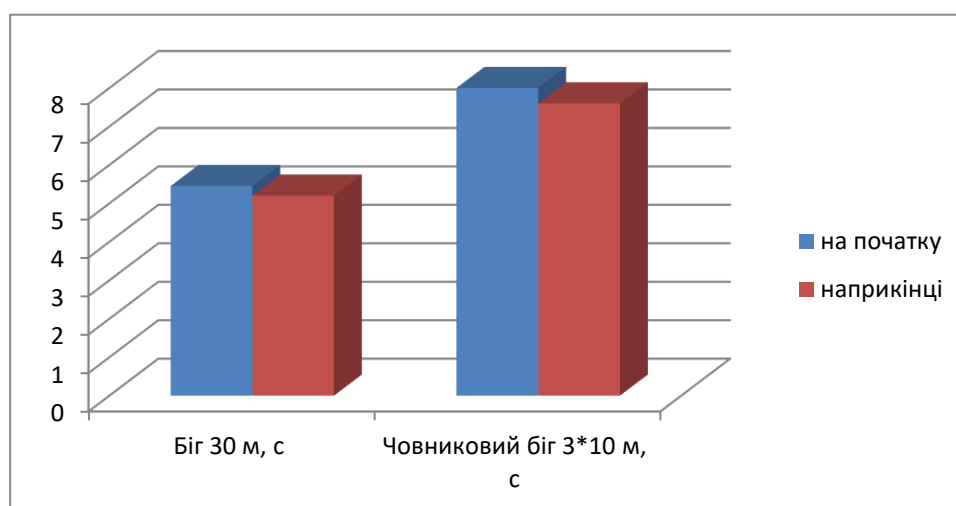
Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості вершників на початку та наприкінці дослідження. Дані, представлені у табл. 1, вказують на динаміку зміни стану підготовленості підлітків, де порівняння результатів тестування дало позитивний приріст.

Таблиця 1

**Результати зміни показників фізичної підготовленості  
вершників протягом дослідження (n=8)**

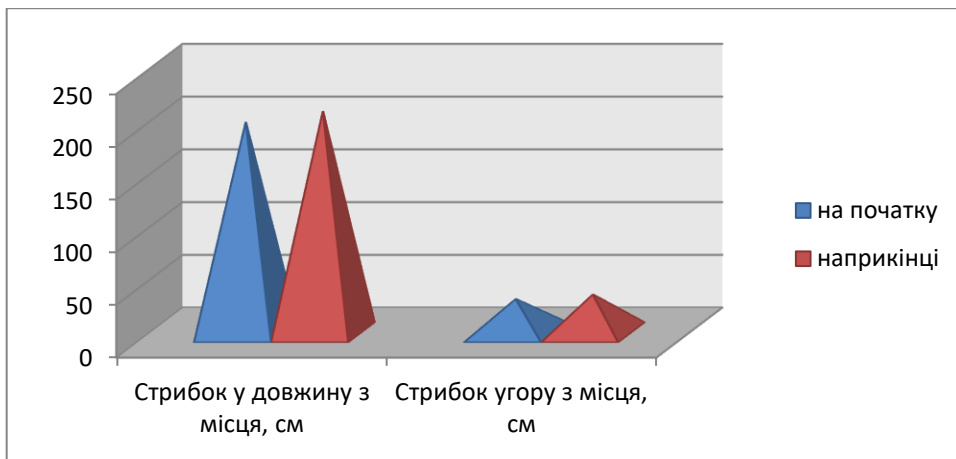
№ п/п	Тести	$\bar{x}_{д\pm\delta}$	$\bar{x}_{п\pm\delta}$	$\eta, \%$
1	Біг 30 м, с	5,45±0,21	5,15±0,2	5,5
2	Стрибок у довжину з місця, см	199,8±8,42	210,1±9,12	5,2
3	Човниковий біг 3x10 м, с	8,1±0,32	7,8±0,24	3,7
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	17±3,85	18,5±3,5	8,8
5	Стрибок угору з місця, см	31,8±5,61	36,1±6,67	13,5

Так, при тестуванні швидкісних здібностей за допомогою бігу на 30 м, динаміка результатів була від 5,45±0,21 с на початку експерименту до 5,15±0,2 наприкінці, що у відсотках склало 5,5 одиниць. У човниковому бігу 3x10 м, який виявляв зрушення у розвитку спритності, результати зросли на 5,2 %, тобто, на початку експерименту діти рухались у середньому протягом 8,1±0,32 с, а після проведення експерименту швидкість пересування покращилась до 7,8±0,24 с ( рис.1).



**Рис.1. Динаміка результатів юних вершників під час переміщень протягом досліджуваного періоду.**

Під час тестування вибухової сили м'язів ніг результати стрибка у довжину з місця протягом експерименту покращилися на 5,2 %, де початкові цифри були 199,8±8,42 см, а по закінченню – 210,1±9,12 см. Результати стрибка угору з місця мали вищий відсоток позитивної зміни, тобто 13,5 %, бо протягом експерименту показники змінилися від 31,8±5,61 см до 36,1±6,67 см (рис. 2).



**Рис.2. Динаміка результатів юних вершників у стрибках протягом досліджуваного періоду.**

Децю менші зміни були у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, бо на початку дослідження результат виявився  $17 \pm 3,85$  віджимань, а по закінченню –  $18,5 \pm 3,5$  віджимань, тобто відсоток покращення склав 8,8 одиниць (рис. 3).



**Рис.3. Динаміка результатів юних вершників у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи протягом досліджуваного періоду.**

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Сучасна система підготовки в кінному спорті сформувалася в процесі тривалого розвитку теорії кінного спорту і застосування її на практиці. Вона є сукупністю методичних основ, організаційних форм і умов тренувального і змагального процесів, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і що забезпечують найкращу міру готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

2. Динаміка зміни стану фізичної підготовленості юних вершників протягом експерименту дала позитивний приріст, де результати бігу на 30 м підвищилися на 5,5 %; у човниковому бігу 3x10 м спритність зросла на 5,2 %, результати стрибка угору з місця покращилися на 13,5 %; зміни в стрибках у довжину з місця склали у відсотках 5,2 одиниці; у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи результати виростили на 8,8 %.

Подальші дослідження передбачаються провести у напрямі вивчення інших проблем комплексного контролю в управлінні тренувальним процесом вершників у кінному спорті.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артамонова Л., Евдокимов А. Учебник по выездке спортивной лошади: Москва: Аквариум, 2007. 240 с.
2. Климке, И. Казанцева С. Кавалетти А. Выездка и прыжки. Москва: АКВАРИУМ ЛТД, 2012. 208 с.
3. Левина А. Как правильно ездить верхом. Москва: Аквариум, 2007. 154 с.
4. Моррисон Л. Верховая езда: простые шаги к успеху. Москва: Астрель, 2006. 140 с.
5. Орендовська О.А. Міщенко О.В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С -109.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Киев. Олимпийская литература, 2004. -881 с.
7. Штайн В. Штайн Н. Кисильова Н. Верховая езда и преодоление препятствий. Москва: ООО АКВАРИУМ БУК, 2004. 256 с.
8. Штрюбень Ф., Архипова А. Учимся преодолевать препятствия: Москва: ООО АКВАРИУМ БУК, 2003. 128 с.

**Орехов Олег, Бермудес Діана**

## РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано необхідність розвитку координаційних здібностей в процесі спортивної підготовки боксерів. Визначено, що різні види координаційних здібностей є важливими у тактико-технічній підготовленості боксерів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, спортивна підготовка, боксери.

### **Oriekhov Oleh, Bermudes Diana. THE ROLE OF COORDINATION ABILITIES IN THE PROCESS OF SPORTS TRAINING OF BOXERS**

**Abstract.** The article theoretically substantiates the need for the development of coordination skills in the process of sports training of boxers. It is determined that different types of coordination skills are important in the tactical and technical training of boxers.

**Key words:** coordination skills, sports training, boxers.

**Актуальність.** Бокс – один з технічно складних видів спортивних одноборств, що має спеціально організовану спортивну діяльність, яку спрямовано на розвиток і удосконалення рухового потенціалу. Цей вид спорту займає особливе місце серед різних видів спортивної діяльності завдяки поєднанню високого рівня інтелектуальних і фізичних здібностей.

Основи структури рухових дій відображено в працях Н. А. Бернштейна, Л. В. Волкова, В. М. Костюкевича, Т. Ю. Кручевич, Б. М. Шияна та ін. [1; 2; 5; 7;8].

Різними авторами досліджено, що для ефективної реалізації процесу спортивної підготовки боксерів необхідний оптимальний рівень розвитку координаційних здібностей. У процесі підвищення рівня розвитку координаційних здібностей боксерів є значні резерви реалізації рухового потенціалу [6].

Таким чином, значущість ролі розвитку координаційних здібностей у боксі визначили актуальність нашої роботи.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі координаційних здібностей в процесі підготовки боксерів.

**Основні результати дослідження.** Аналізом результативності змагальної діяльності боксерів визначено, що у боксі значущою координаційною здібністю є спритність [6]. Недостатня увага до їх розвитку та вдосконаленню часто призводить до зупинки росту спортивної прогресування.

Необхідний рівень розвитку спритності часто визначає результативність змагальної діяльності в умовах, що вимагають прояву швидкості дій, уміння розраховувати просторово-силові і просторово-часові параметри рухів, здатність швидко і своєчасно реагувати на мінливість ситуацій. Рівень розвитку координаційних здібностей обумовлює підвищення здатності до управління просторовими, часовими і силовими, динамічними параметрами рухів, а швидке пристосування до мінливих і незручних умов, дозволяє краще контролювати відчуття, сприйняття, емоції, концентрувати зусилля на виконанні динамічних рухових дій, економічне виконання рухів та ефективно засвоювання нових фізичних вправ [7; 8].

Фахівці в області теорії і методики спортивного тренування визначають, що координаційні здібності не можуть в повній мірі проявлятися при низьких показниках м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості, рухливості суглобів тощо [5].

Для боксу характерні рухові дії, виконання яких обумовлено особливостями функціонування нервової системи, підвищенням функціональної лабільності, точного диференціювання рухів, а також морфологічними факторами. Тому протягом всього періоду підготовки спортсменів боксерів відбувається розвиток і вдосконалення різних якісних сторін рухової діяльності, а виконання досить складних фізичних вправ пов'язане з одночасним проявом кількох координаційних здібностей.

Так, ефективність атакуючого удару визначається величиною докладених м'язових зусиль, точністю влучення в ту чи іншу зону, швидкістю виконання рухового акту, рівнем рухливості і гнучкості, своєчасним добором рухів, що забезпечують зміну позиції боксера.

Результативність виконання прийомів у боксі в значній мірі визначається часом рухової реакції. Тобто, здатності в секунди вловити напрям і характер руху суперника, випередити його дії, або ухилитися від атакуючого удару, що в значній мірі зумовлюється рівнем комплексного прояву фізичних якостей і координаційних здібностей.

Рівень розвитку того чи іншого виду координаційних здібностей визначаються структурної складністю фізичної вправи. Приріст показників якісних сторін рухової діяльності обумовлений рівнем взаємозв'язку та ступенем прояву координаційних здібностей. Тому результативність навчально-тренувального процесу суттєво залежить від розвитку координаційних здібностей.

Підкреслюючи значення координаційних якостей, багато фахівців в галузі фізичної культури і спорту, зокрема боксу відводять розвитку і вдосконаленню означеної фізичної якості провідне місце. Дослідження ролі розвитку координаційних здібностей в процесі тактико-технічної підготовки боксерів обумовлює необхідність виявлення особливостей її прояву, механізмів впливу на м'язову роботу, результативність змагальної діяльності.

Існують дослідження, що присвячено розвитку і тренуванню відчуття часу в спортивній діяльності боксерів, які показали, що точність сприйняття часових параметрів визначає успішність будь-якої діяльності і залежить від ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, зокрема, особливостей свідомості і психофункціонального стану організму, мотивації, настрою та ін. [4].

Ступінь відповідності суб'єктивної оцінки ходу часу визначається в ступенем рівнем тренуваності, що у боксерів проявляється в «відчутті раунду», «відчутті дистанції», «відчутті удару», і пов'язано з м'язово-руховими відчуттями швидкості реакції і темпу рухових дій.

Таким чином, точність сприйняття часових параметрів нерозривно пов'язана з рівнем сформованості просторово-часових характеристик руху, тобто координаційних здібностей.

Спритність значною мірою визначається ступенем розвитку нервової, міжм'язової і внутрішньом'язової координації, тобто групою фізіологічних механізмів, що забезпечують раціональне взаємодія між ефекторними і рецепторними процесами. Провідними структурними компонентами спритності є латентний період вирішення складних рухових завдань в умовах вибору, швидкість моторного компонента, яка обумовлена скорочувальними властивостями м'язів і синхронізацією рухових і вегетативних функцій. Здатність засвоювати складно-координаційні рухові дії відповідно їх просторово-силовими і просторово-часовими параметрам, швидко адаптуватися до мінливих умов діяльності, своєчасно вибирати більш ефективні варіанти фізичних вправ при дефіциті часу визначається, значною мірою, зменшенням або скороченням латентного періоду [5; 6; 7; 8].

Швидкість моторного компонента – наступний важливий складовий елемент фізіологічного механізму спритності, який в значній мірі обумовлюється нервовою, внутрішньо м'язовою і міжм'язовою координацією. М'язові волокна характеризуються різною швидкістю скорочення, що визначається співвідношенням кількості рухових одиниць в м'язі з їх різною швидкістю скорочення. Існує пряма залежність між частотним діапазоном імпульсної активності мотонейронів і швидкісними скорочувальними властивостями м'язових волокон [1]

Синхронізація рухових і вегетативних функцій, як наступний компонент спритності, забезпечується особливостями діяльності центральної нервової системи, що має високу підпорядкованість і узгоджений характер. При більш високому рівні координації рухова і вегетативна системи швидше включаються в роботу, тому боксер з кращими показниками спритності швидше оцінює ситуацію і точніше завдає атакуючий удар.

Результативність атакуючого удару визначається раціональним розташуванням ланок тіла, точністю проведення прийому, своєчасним розподілом м'язових зусиль. Чим вище рівень розвитку спритності, тим більш злагоджено відбувається включення усіх систем, що забезпечують необхідний рух.

Таким чином, якісне виконання фізичної вправи, відповідно до заданих параметрів, обумовлюється його структурним змістом, а також рівнем розвитку провідних координаційних якостей в їх тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Однак при цьому зберігаються специфічні особливості прояву кожної рухової координації. Вивчення цих особливостей дозволило встановити провідну роль розвитку координаційних здібностей, які є одним з важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів.

Отже, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей негативно позначається на якісних параметрах рухових дій і не дозволяє належним чином реалізовувати природні, фізичні, інтелектуальні та психоемоційні можливості боксера.

**Висновки.** Аналізом наукової та методичної літератури з'ясовано, що результативність змагальної діяльності боксерів значною мірою залежить від координаційних здібностей спортсмена. Недостатня увага до їх розвитку та вдосконалення часто призводить до зупинки росту спортивної прогресування.

Визначено, що координаційні здібності не можуть в повній мірі проявлятися при низьких показниках м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості, рухливості суглобів тощо. Якісне виконання фізичної вправи обумовлюється його структурним змістом, а також рівнем розвитку провідних координаційних якостей в їх тісному взаємозв'язку і взаємозумовленості. Вивчення цих особливостей дозволило встановити провідну роль розвитку координаційних

здібностей, які є одним з важливих показників тактико-технічної підготовленості боксерів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. Москва: Наука, 1990. 492 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 296 с.
3. Глоба Г. В. Оптимізація системи фізичного виховання боксерів ЗОШ на основі інноваційної технології аеробного спрямування. *Молода спортивна наука України: збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів. 2006. Вип. 10. Т. 1. С. 169–173.
4. Дегтяров И. П. Тренированность боксеров. Киев: Здоровье, 2005. –144 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. С. 52–58.
6. Круцевич Т. Ю., Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта боксерівської молоді: концептуальні підходи до розгляду. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2009. № 3. С. 48–51.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та допов. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. 456 с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного досягнення. Частина I - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001 - 272 с.

**Поліщук Владислав, Ворона Віта**

## ОСНОВИ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто основи розвитку провідних фізичних якостей лижників-гонщиків. Визначено, що умови розвитку силової витривалості і швидко-силових якостей лижників залежать від етапу підготовки. Розвиток швидкісної сили лижників-гонщиків потребує комплексного використання різних методів.

**Ключові слова:** лижники-гонщики, фізичні якості, засоби, методи.

### **Polishchuk Vladislav, Vorona Vita. FUNDAMENTALS OF DEVELOPMENT OF EXCELLENT PHYSICAL QUALITIES OF SKIERS-RACERS**

**Abstract.** The article considers the basics of the development of the leading physical qualities of skiers-racers. It is determined that the conditions for the development of strength endurance and speed-strength qualities of skiers depend on the stage of training. The development of speed strength of skiers requires the integrated use of various methods.

**Key words:** skiers-racers, physical qualities, means, methods.

**Постановка проблеми.** В останній час суттєво зросла швидкість пересування трасою у лижній гонці, як класичним, так і у вільним стилем. Все це забезпечило високу щільність результатів



і призвело до змін програм багатьох зарубіжних змагань. Введення до програми змагань спринтерських гонок поставило серйозне питання щодо розвитку швидкісно-силових якостей [1].

Суттєвих змін зазнали і підходи до тренувального процесу в лижних гонках. Виникла необхідність провадження нових методів і засобів розвитку як спеціальної витривалості, так і швидкісно-силових якостей [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових робіт таких авторів, як Н.А. Багин, 2000; А.М. Ратова, 2000; О.Ю. Ажиппо, 2001; С.М. Котляра, 2019, 2020 та інших, дозволив розширити уявлення про використання спеціальних вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей у підготовці лижників-гонщиків.

Удосконаленню підготовки і розвитку фізичних якостей лижників присвячені роботи С.М. Котляра, Т.В. Сидорової, О.Ю. Овсяннікової (2020); Г.Г. Хохлова (2003); С.А. Багянц, Ю.О. Чирвіної (2021) та інших.

**Мета дослідження** – розглянути основи розвитку провідних фізичних якостей лижників-гонщиків.

**Результати дослідження.** Силова витривалість характеризує рухливу діяльність, в якій потрібне довготривалий прояв м'язових напруг без зниження їх робочої ефективності. Для розвитку силової витривалості застосовується головним чином повторна робота з вагою 25-50% від максимальної сили в середньому темпі (від 60 до 120 разів за хвилину). Причому при роботі з однаковим навантаженням і в однаковому темпі ефективність розвитку силової витривалості буде вище, якщо робота виконується до загальної втоми (до відмови), хоча й більш короткочасна робота (60% часу вихідної працездатності) дає цілком хороші результати [2].

Загальні методичні положення розвитку силової витривалості реалізуються у кожному конкретному випадку по-різному, в залежності від особливостей основної спортивної діяльності. В підготовчому періоді тренування лижника найбільш ефективні вправи з навантаженням до 65% від максимальної у співвідношенні з імітаційними вправами на рівнині і на підйомах з навантаженням до 10–12 кг та пересуванням на лижоролерах [4].

В процесі розвитку силової витривалості цілком ефективно виконувати роботу в ускладнених умовах. Основним методом для розвитку силової витривалості є метод багатократного повторення вправ з навантаженням різної ваги. Вага навантаження визначається виходячи з динаміки, притаманній спеціалізованій вправі [3].

В теперішній час немає єдиної думки про засоби та методи виховання спеціальної силової витривалості у лижників-гонщиків. Як показують дослідження, найбільш ефективною формою виховання ССВ є застосування вправ, які за своєю структурою не відрізняються від основної змагальної вправи у пересуванні на лижах у підйом довжиною до 150 м з середнім кутом нахилу до 3° [5].

Особливого значення набуває підвищення рівня швидкісно-силових якостей у лижників-гонщиків, що позитивно впливає на вдосконалення техніки та зростання швидкості пересування на лижах.

Під швидкісно-силовою підготовкою розуміється ефективна комбінація засобів і методів комплексного виховання швидкості й сили. Дана якість є визначальним в ефективності виконання змагальної вправи. З кожним роком фахівці знову вертаються до питань підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, у тому числі й підвищення швидкісно-силових властивостей нервово-м'язового апарату спортсмена [3].

Розвиток швидкісної сили лижників-гонщиків потребує комплексного використання різних методів. Найбільший ефект дають застосування інтервального та повторного методів. Використання інтервального методу вимагає виконання вправ з максимальною швидкістю. При визначенні індивідуального об'єму та вибору вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей у кваліфікованих лижників-гонщиків використовується в тренувальному занятті така кількість підходів і серій, яка дозволяє зберігати інтенсивність виконання вправ [1].

**Висновки.** Перевагу в тренувальному процесі кваліфікованих лижників-гонщиків доцільно надаватиметься тим методам, що поліпшують спеціальну витривалість та швидкісно-силові якості, вдосконалюють технічну майстерність, підвищують швидкість і економічність пересування. Необхідність застосування таких методів ґрунтується на тому, що зі зростанням майстерності з'являються протиріччя з питань спортивного вдосконалення, які зумовлені зниженням тренувального ефекту вправ у наслідок адаптації та стабілізації найбільш консервативних кінематичних, динамічних і часових параметрів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою спеціальних комплексів вправ для розвитку швидкісно-силових якостей лижників-гонщиків.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Котляр С. М., Лейбюк Р. В. Використання спеціальних засобів підготовки в лижних гонках у підготовчому періоді. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2015. С. 44-46.
2. Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие. Москва: Человек : Спорт, 2018. 278 с.
3. Сидорова Т. В. Вплив повторного тренування на швидкісно-силову підготовку лижників-гонщиків. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 47-53.
4. Хохлов Г. Г. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих лижників-гонщиків у підготовчому періоді з урахуванням їх участі в змаганнях зі спринту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2003. 20 с.

5. Юшевич Н. В., Кошовець В. І. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 73-80.

**Радько Антон, Кулик Ніна**

## **КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті здійснено аналіз проблеми комплексного педагогічного контролю, що передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів а також адаптацію систем організму до різнобічних навантажень. Розкрито деякі аспекти комплексного контролю за підготовленістю спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у спортивній ходьбі, за результатами яких можна ефективно управляти тренувальним процесом і суттєво покращити спортивні результати.

**Ключові слова:** комплексний контроль; педагогічний контроль; спортивна ходьба; фізична підготовка.

### **Radko Anton, Kulyk Nina. COMPREHENSIVE CONTROL OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZED IN WALKING**

**Abstract.** The article analyzes the problem of complex pedagogical control, which involves the study and evaluation of various aspects of the training of athletes, as well as the adaptation of body systems to various loads. Some aspects of comprehensive control over the training of athletes, highly qualified, specializing in athletic walking, the results of which can effectively manage the training process and significantly improve athletic performance.

**Key words:** comprehensive control; pedagogical control; sport walking; calisthenics.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спортивної ходьби проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає значні труднощі у самому тренувальному процесі. Удосконалення системи контролю у тренувальному процесі на основі об'єктивних знань про структуру фізичної підготовки з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності з проявом спеціальної фізичної підготовки є одним із перспективних напрямів спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Отже проблема контролю спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі, на разі, є актуальною і потребує подальшого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із головних елементів управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у спортивній ходьбі є комплексний педагогічний контроль, під яким

розуміють сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективність тренувального процесу, а також облік адаптаційних перелаштувань функцій організму спортсменів [1 с. 143].

На думку провідних спеціалістів у галузі спорту, одним із перспективних напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів є розробка й практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного педагогічного контролю та управління тренувальним процесом [4; 5].

Значне зростання методології комплексного педагогічного контролю підготовленості спортсменів й управління тренувальним процесом обумовлене багатьма причинами:

- значне ускладнення системи підготовки спортсменів;
- недостатня якість комплексного педагогічного контролю стосовно вимог організації спортивного тренування;
- підвищення вимог до метрологічного забезпечення збору й аналізу інформації про готовність спортсменів [4].

Сьогодні збільшилася кількість чинників, що впливають на спортивний результат, зросли труднощі їх повного обліку та аналізу. Складність проявляється у виборі найбільш об'єктивних й інформаційних показників. При цьому, у підготовці спортсменів у спортивній ходьбі вимагає слід знати номенклатуру інформативних показників, а також діапазон виміру цих показників і норми їх точності.

**Мета дослідження:** уаналіз системи комплексного педагогічного контролю й управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у спортивній ходьбі.

#### **Результати дослідження.**

У практиці с тренування у спортивній ходьбі контроль, у першу чергу, проводиться тренером. Такий контроль називається педагогічним. Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів:

- об'єму та характеру тренувальних навантажень, що виконуються;
- функціонального стану; техніки виконання вправ;
- особливостей поведінки на змаганнях;
- спортивних результатів [3].

Предметом педагогічного контролю в спорті, в тому числі і в спортивній ходьбі, прийнято вважати оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається [2].

У процесі тренування прийнято розрізняти три типи стану спортсмена: *перманентні, поточні, оперативні*.

*Перманентні стани* є результатом кумулятивного тренуваль-

ного ефекту, охоплюють довгий проміжок часу при становленні та підтриманні спортивної форми на тому чи іншому етапі підготовки.

*Поточні стани* змінюються щоденно під впливом різних за об'ємом, інтенсивністю, спрямованістю тренувальних, змагальних навантажень, відпочинку та інших чинників.

*Оперативні стани* змінюються у процесі тренувальних навантажень різного об'єму, інтенсивності, спрямованості, що входять до їхньої структури.

Відповідно до типів стану спортсмена розрізняють три види педагогічного контролю – етапний, поточний, оперативний як складові комплексного педагогічного контролю.

У сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю [4].

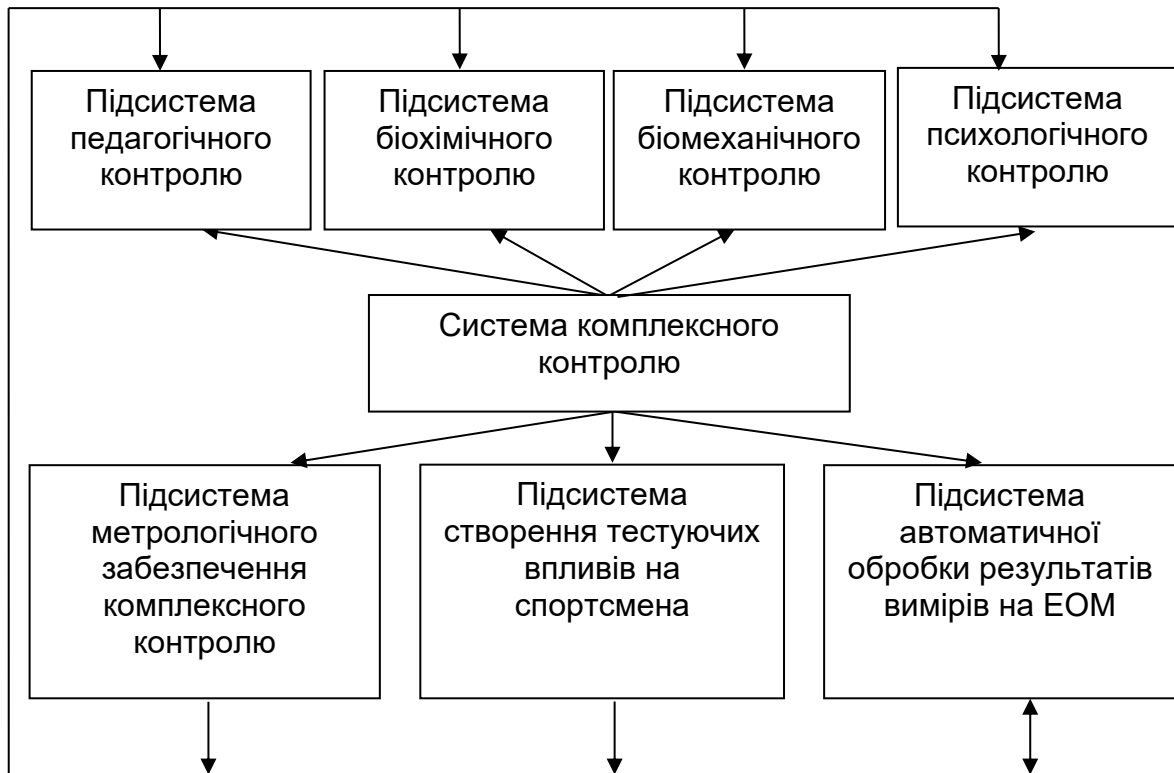
Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Будь який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання, вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, керуючій системі (тренеру) необхідна повна інформація про стан керованої системи (спортсмена) в найбільш екстремальних режимах функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного з шляхів зворотного зв'язку. Отже, система управління тренер-спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота.

Система комплексного контролю включає в себе всі основні підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного та психологічного. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, а також інтегральні характеристики змагальної та тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів (рис. 1).

Зміст системи комплексного контролю має наступну спрямованість:

а) *Педагогічний та біомеханічний контроль* – параметри техніко-тактичної підготовленості (ефективність, різноманітність, об'єм чи кількість тренувального навантаження); параметри спеціальної сили, швидкості, швидкісної витривалості, технічності виконання елементів ходьби; параметри тренувального навантаження, сила відштовхування опорної ноги; довжина кроку; рухи у колінних та стегнових суглобах; параметри міжм'язової

координації; параметри розвитку спеціальних якостей у контрольних вправах (ходьба на відрізках різної довжини); максимальна швидкість ходьби.



**Рис. 1. Структура системи комплексного контролю**

Методи: хронометрія, динамометрія, акселерометрія, подометрія, дистанціометрія, відеомагнітоскопія, кінематографія, гоніометрія.

*б) Медико-біологічний контроль* – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровенаправлення печінки, МОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЕЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів, фосфен.

Методи: пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигемометрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфонометрія, стабіографія, велоергометрія.

*в) Біохімічний контроль* – лактат; сечовина; глюкоза; креатин; неорганічний фосфор у крові; КЩР крові; катехоламіни у сечі;

*г) Психологічний контроль* – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; «відчуття» часу; точність ймовірного прогнозу під час реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазі-

стаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремер; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення.

Методи: хронорефлексометрія; мультиметрія; потенціометрія (біометрія); частотометрія; віброметрія; РДО; анкетні методи.

Управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації що спеціалізуються у спортивній ходьбі пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів (вправ, методів, програм тренування), які були б адекватні стану і допомагали зростанню тренуваності. Саме тому, ефективне управління станом спортсменів і переведення їх на більш високий рівень працездатності можливе лише при комплексному обстеженні всіх сторін їх підготовленості. Комплексний контроль здійснюється на різних етапах тренувального процесу спортсменів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бобровник. В. І. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 192 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Микіч М. С. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*, №1, 2001. С. 120-124.
4. Максименко А. С. Система комплексного контролю бегунов на средние дистанции ВЛГИФКа. *Теория и практика физ. культуры*. №5, 2016. С. 28–30.
5. Ялович В. Т. Медико-педагогічний контроль за фізичною підготовкою спортсменів у видах спорту з проявом витривалості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. №3, 2008. С. 373–376.

**Рубан Віктор, Ворона Віта**

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СТРІЛЬЦЯМИ З ЛУКА З РІЗНИМ СТАЖЕМ ЗАНЯТЬ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено особливості використання засобів відновлення стрільцями з лука з різним стажем занять. Розроблено рекомендації щодо використання засобів відновлення фізичної працездатності для стрільців з лука з різним стажем занять. Визначено ефективність використання розроблених рекомендацій.

**Ключові слова:** засоби відновлення, стрільці з лука, рекомендації.

## Ruban Victor, Vorona Vita. EFFICIENCY OF USING MEANS OF RECOVERY BY ARCHERS WITH DIFFERENT EXPERIENCE

**Abstract.** The article identifies the features of the use of means of recovery by archers with different experience. Recommendations for the use of means of physical fitness for archers with different experience have been developed. The efficiency of using the developed recommendations is determined.

**Key words:** recovery tools, archers, recommendations.

**Постановка проблеми.** Тривалий вплив змагальних навантажень у стрільбі з лука безпосередньо впливає на стан «спортивної форми» спортсменів і сприяє зниженню спеціальної фізичної підготовленості. Це може свідчити про низьку ефективність тренувального процесу, перевтому та недостатньо ефективне використання засобів відновлення [1]. У зв'язку з цим вивчення особливостей використання засобів відновлення фізичної працездатності стрільцями з лука з різним стажем занять і в різні періоди річного циклу підготовки, пошук шляхів раціонального використання сучасних засобів відновлення є важливим і актуальним для підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів-стрільців з лука.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів-лучників для покращення їх фізичного і психологічного стану [2-5].

**Мета дослідження** – розробити рекомендації щодо використання засобів відновлення для стрільців з лука з різним стажем занять і обґрунтувати їх ефективність.

**Результати дослідження.** Аналіз календарного плану спортивних заходів на 2021 рік зі стрільби з лука дозволив визначити основні періоди підготовки спортсменів. Слід відмітити насиченість змагальної діяльності у річному циклі підготовки у стрільбі з лука як у юних так і досвідчених спортсменів.

Проведене на початку дослідження опитування спортсменів-стрільців з лука з різним стажем занять дозволило зробити висновок, що засоби відновлення спортсменами використовуються частково, особливо низький відсоток їх використання спортсменами-початківцями. Деякі стрільці обирають провідними в певному періоді підготовки такі засоби, які не здатні забезпечити в повній мірі відновлення фізичної працездатності саме в обраному періоді.

Зважаючи на вище окреслене, розроблено рекомендації щодо використання засобів відновлення фізичної працездатності в певний період річного циклу підготовки для стрільців з різним стажем занять стрільбою з лука. У відсотковому співвідношенні розподіл засобів відновлення фізичної працездатності подано у таблиці 1.



Таблиця 1

**Розподіл засобів відновлення фізичної працездатності у різні періоди річного циклу підготовки стрільців з лука в залежності від стажу занять (у %)**

Засоби відновлення фізичної працездатності	Стаж занять стрільбою з лука			
	1-2 роки	2-4 роки	4-6 років	більше 6 років
<b>Підготовчий період</b>				
Педагогічні	80	70	60	55
Психологічні	10	20	20	10
Медико-біологічні (в тому числі і гігієнічні засоби)	10	10	20	35
<b>Змагальний період</b>				
Педагогічні	25	20	10	10
Психологічні	70	70	70	70
Медико-біологічні (в тому числі і гігієнічні засоби)	5	10	20	20
<b>Перехідний період</b>				
Педагогічні	80	70	40	30
Психологічні	10	10	10	10
Медико-біологічні (в тому числі і гігієнічні засоби)	10	20	50	60

Як приклад реалізації наданих рекомендацій розроблено план відновлювальних засобів на між змагальний період (на 7 днів) (табл. 2).

Таблиця 2

**Застосування засобів відновлення фізичної працездатності стрільців з лука у період між змаганнями (7 днів)**

Вранці (перед тренуванням)	Ввечері (замість тренування або після тренування)	Рекомендації
Вправи для очей, створення позитивного емоційного фону тренування	Активний відпочинок (піша прогулянка, плавання, їзда на велосипеді), вправи для м'язів очей, гігієнічні процедури (душ або тепла ванна), лазня, масаж (самомасаж), прослуховування музики, психологічні засоби перед сном, повноцінний сон.	Активний відпочинок тривалістю від 20 хвилин до 1 години у низькому темпі (до 120 уд./хв.) Музика на власний смак. Лазня (1-2 рази на тиждень). Сон – не менше 8 годин.
Протягом дня		Рекомендації
Збалансоване харчування, вітамінізація, тренування у сприятливий час доби, раціональний режим дня		Вітамінізацію проводити за рекомендацією лікаря.

Слід відмітити, що для досягнення високого результату необхідно з кожним лучником працювати індивідуально, з урахуванням його особливостей особистості, показників психо-

моторних якостей, рівня розвитку регуляторних процесів і особистісних властивостей.

Розроблені рекомендації були запропоновані 42 спортсменам з різним стажем занять. У кінці вересня 2021 було проведено анкетне опитування спортсменів щодо їх суб'єктивної думки стосовно запропонованих рекомендації і їх ефективності.

Так, ефективними вважають запропоновані рекомендації 90% опитаних I групи, 80-83% респондентів II і IV груп і 70% III групи (табл. 3.10). Жодний з опитаних не вважає запропоноване не ефективним. 58-70% респонденти відмітили, що запропоновані рекомендації позитивно вплинули на їх спортивний результат (табл. 3). Лише 10% опитаних I і III груп не відчули позитивного впливу від рекомендацій. Від 20% до 40% спортсменів відмітили часткове покращення спортивного результату за рахунок використання рекомендацій.

Таблиця 3

**Думка опитаних стрільців з лука щодо ефективності запропонованих рекомендацій в залежності від стажу занять**

Відповіді на питання: «Чи вважаєте Ви розроблені рекомендації ефективними для відновлення фізичної працездатності?»	Відповіді у %			
	I група (1-2 роки) (n=10)	II група (2-4 роки) (n=10)	III група (4-6 років) (n=10)	IV група (більше 6 років) (n=12)
Так	90	80	70	83
Ні	0	0	0	0
Частково	10	20	30	17

**Висновки.** На основі аналізу літературних джерел і отриманих даних анкетування було розроблено рекомендації щодо використання засобів відновлення фізичної працездатності спортсменів у різні періоди річного циклу підготовки в залежності від стажу занять стрільбою з лука. Повторне опитування, після впровадження рекомендацій, дозволило зробити висновок що запропоновані рекомендації є ефективними і впливають на спортивний результат спортсменів.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з аналізом змагальної діяльності стрільців з лука за умов використання засобів відновлення.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія. Львів : ЛДУФК, 2012. 306 с.
2. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М. та ін.; за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 144 с.: іл
3. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О.О. Медико-біологічні,

педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 75 с. URL: <http://dSPACE.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/3689/1/2016-6.PDF>

4. Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте: методические рекомендации / сост. И. В. Нагорнов, Д. А. Сарайкин. Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2017. 43с.
5. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення\\_макет.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf)

**Рубцов Єгор, Кулик Ніна**

## **ФАКТОРИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЗМАГАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання впливу факторів на змагальну діяльність легкоатлетів. Доведено, що в світі по легкій атлетиці проводяться майже 500 змагань в рік різного рівня, які входять в календар Всесвітньої і Європейської легкоатлетичної асоціації. Отримані дані, що основним чинником визнали фінансування підготовки (40 %), матеріально-технічну базу (48 %), матеріально-технічні умови (53 %), умови проведення змагань (70 %), кількість змагань та стартів (71 %). Дослідження вказує, що чином ефективність змагальної діяльності залежить від об'єктивних і суб'єктивних чинників, які в комплексі забезпечують спортивний результат.

**Ключові слова:** змагання, легка атлетика, чинники, змагальна діяльність.

### **Rubtsov Yegor, Kulyk Nina. INFLUENCE OF FACTORS AFFECTING COMPETITIVES OF ATHLETES**

**Abstract.** The article considers the influence of factors on the competitive activity of athletes. It is proved that in the world of athletics almost 500 competitions are held annually at various levels, which are included in the calendar of the World and European Athletics Associations. The obtained data showed that the main factor was the financing of training (40%), material and technical base (48%), material and technical conditions (53%), conditions of competitions (70%), number of competitions and starts (71%). The study indicates that the effectiveness of competitive activities depends on the objective and subjective factors that together provide a sports result.

**Key words:** competitions, athletics, factors, competitive activity.

**Постановка проблеми.** Сьогодні в світі по легкій атлетиці проводяться майже 500 змагань в рік різного рівня, які входять в календар Всесвітньої і Європейської легкоатлетичної асоціації. Змагання в системі підготовки спортсменів – не лише засіб контролю за рівнем підготовленості, але й важливий засіб підвищення тренуваності і спортивної майстерності. Особливості безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальної боротьби є потужним засобом мобілізації функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних

резервів та ін. Отже, проблема підготовки та участь у спортивних змаганнях, є актуальною і потребує подальшого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні десятиріччя у зв'язку з професіоналізацією та комерціалізацією спорту різко збільшилась тривалість спортивної кар'єри легкоатлетів різних країн світу, основою для цього стала розробка ефективних програм довгострокового розвитку. Довгостроковий підхід до розвитку спортсмена – це систематизований підхід до досягнення оптимальних умов для тренувального процесу, участі в змаганнях і відновлення протягом усієї кар'єри спортсмена. Такий підхід передбачає врахування відмінностей у потребах і можливостях початківців і тих, хто вже давно займається легкою атлетикою [1; 2].

Досліджено, що роль і місце змагань суттєво відрізняються в залежності від етапу багаторічної підготовки. На початкових етапах плануються, як правило, підготовчі і контрольні змагання. З ростом кваліфікації спортсменів кількість змагань зростає, в змагальну практику вводяться підвідні, відбіркові і головні змагання.

Система змагань в багаторічній підготовці спортсменів повинна знаходитися в органічній єдності з метою, завданнями і змістом тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки. На перших двох етапах багаторічної підготовки змагання повинні повністю відповідати вирішенню завдань планомірної підготовки. Спортивний результат є виключно засобом підготовки і контролю за її ефективністю. Змагальна практика на цих етапах повинна сприяти адаптації до змагальної атмосфери. Розвиток спрямованості у дітей та підлітків до змагальної боротьби – засіб контролю за ефективністю процесу підготовки. Програма змагань повинна виключати вузьку спеціалізацію, бути різноманітною, будуватися на матеріалі різних змагальних вправ, які дозволяють оцінити технічні можливості спортсменів, рівень їх координаційних здібностей.

Спортивні змагання – це засіб порівняння, оцінка, демонстрація спортивних досягнення, регулювання своєрідною «конкуренції» в сфері спорту. Також, це центральний елемент, який визначає усю систему організації, методики і підготовки спортсменів для результативної змагальної діяльності [3].

Спортивні змагання – це своєрідна модель людських взаємовідносин, які реально існують у світі: боротьби, перемог і поразок, спрямованості до постійного вдосконалення, досягнення найвищого результату, творчих, престижних і матеріальних цілей. З іншого боку, спортивні змагання – це об'єктивний спосіб демонстрації досягнутого рівня підготовленості, спосіб оцінки і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Вони є системо утворюючим фактором спорту. В свою чергу, системо утворюючим фактором змагань є результат. У змаганнях виявляється дієвість організаційних.

Спортивні змагання – є центральним елементом, які визначають всю систему організації, методики і підготовки спортсмена для результативної змагальної діяльності. Визначаються як спеціальна сфера в якій визначається діяльність спортсмена, дозволяється порівняти визначенні його можливості і забезпечити їх максимальні прояви [4; 5].

Види спортивних змагань поділяються:

- на підготовчі, відбірні, контрольні в свою чергу вони є головні і підвідні відповідно за вирішенням задач;
- по масштабам та значимості поділяються на районні, континентальні, міські, регіональні, всесвітньо легкоатлетична серія;
- по віковим категоріям учасників: кадети, молодь, юнаки, дорослі, юніори, ветерани;
- по статевим відносинам: жінки, чоловіки;
- за характером організації: відкриті, закриті;
- за професійним спрямуванням: шкільні, студентські;
- за формою заліку: особисті, командні, особисто-командні.

Велика кількість вчених [6; 7] доводять, що всі завдання спортивної підготовки вирішуються у комплексі протягом усього процесу тренування, а сам тренувальний процес складається із шести взаємозалежних сторін підготовки: фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, морально-вольової та інтегральної.

**Мета дослідження:** дослідити фактори впливу на змагальну діяльність юних легкоатлетів 13–14 років.

Нами було проведено дослідження, щодо факторів, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. В дослідженні брали участь тренери та спортсмени в кількості 17 осіб.

Аналіз літературних джерел, показує, що змагальна діяльність у спорті розкриває потенційні можливості спортсмена, фізичні і психічні резерви організму. Дані спеціальної літератури [7] показали, що ефективність змагальної діяльності залежить від ряду факторів (об'єктивних та суб'єктивних) до яких можна віднести матеріально-технічну базу, умови проведення змагань, місце проведення змагань, стартовий номер, кількість змагань і стартів, фінансування підготовки, морфологічні та індивідуальні особливості спортсмена, спортивний стаж, спортивний результат та інше (табл. 1).

В сучасній теорії спорту одне з важливих місць посідає проблема управління тренувальним процесом, а аналіз змагальної діяльності не є самостійним завданням, він служить основою для здійснення перспективної програми підготовки спортсмена і досягнення спортивного результату. В теорії і практиці спорту важливе місце займає проблема управління тренувальним процесом, а змагальна діяльність, яка сприяє досягнення високих спортивних результатів. Повинна розглядатися як самостійна галузь спортивної науки. Головним завданням якої є підвищення

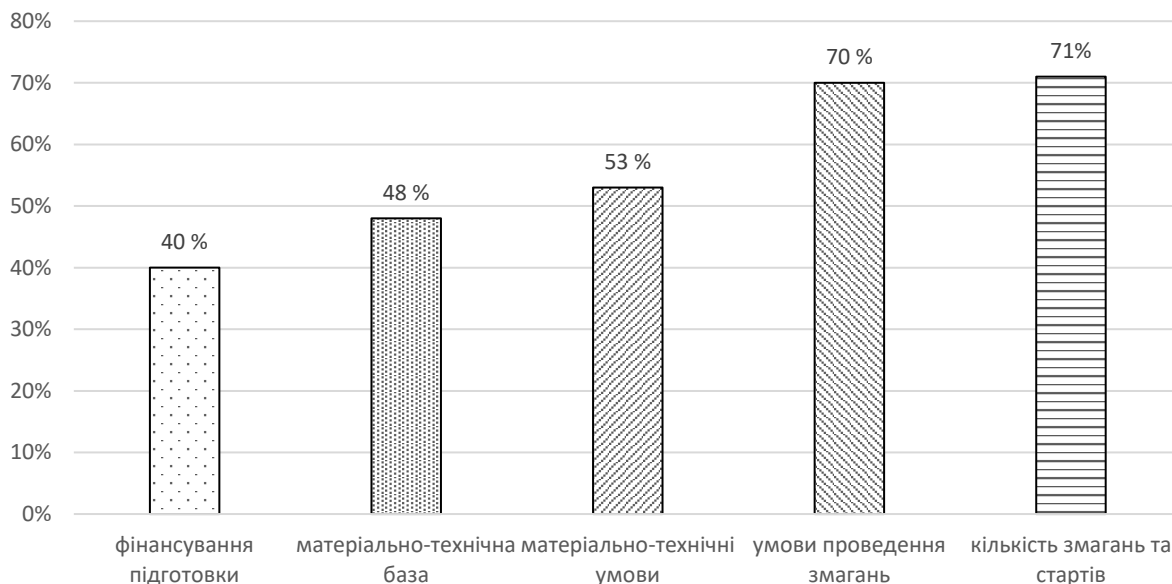
ефективності тренувальних програм, а для цього необхідно отримати об'єктивну інформацію про об'єкт.

Таблиця 1

**Фактори, які впливають на змагальну діяльність.**

Змагальна діяльність	
Об'єктивні фактори	Суб'єктивні фактори
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ матеріально-технічні умови;</li> <li>➤ матеріально-технічна база;</li> <li>➤ умови проведення змагань;</li> <li>➤ місце проведення змагань;</li> <li>➤ стартовий номер;</li> <li>➤ фінансування підготовки;</li> <li>➤ кількість змагань і стартів.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- підготовленість легкоатлета;</li> <li>- морфологічні дані;</li> <li>- індивідуальні особливості;</li> <li>- психологічна підготовленість;</li> <li>- розміщення легкоатлета по забігам;</li> <li>- вік;</li> <li>- спортивний стаж;</li> <li>- спортивний результат.</li> </ul>

Під час дослідження ми провели опитування тренерів та спортсменів кількості 17 осіб, щодо впливу на ефективність змагальної діяльності. Нами було проведено анкету, яка містила об'єктивні і суб'єктивні чинники, які за даними літературних джерел є надійними і інформативними. Результат анкетування показав, що основним чинником визнали фінансування підготовки (40 %), матеріально-технічну базу (48 %), матеріально-технічні умови (53 %), умови проведення змагань (70 %), кількість змагань та стартів (71 %), (рис. 1).

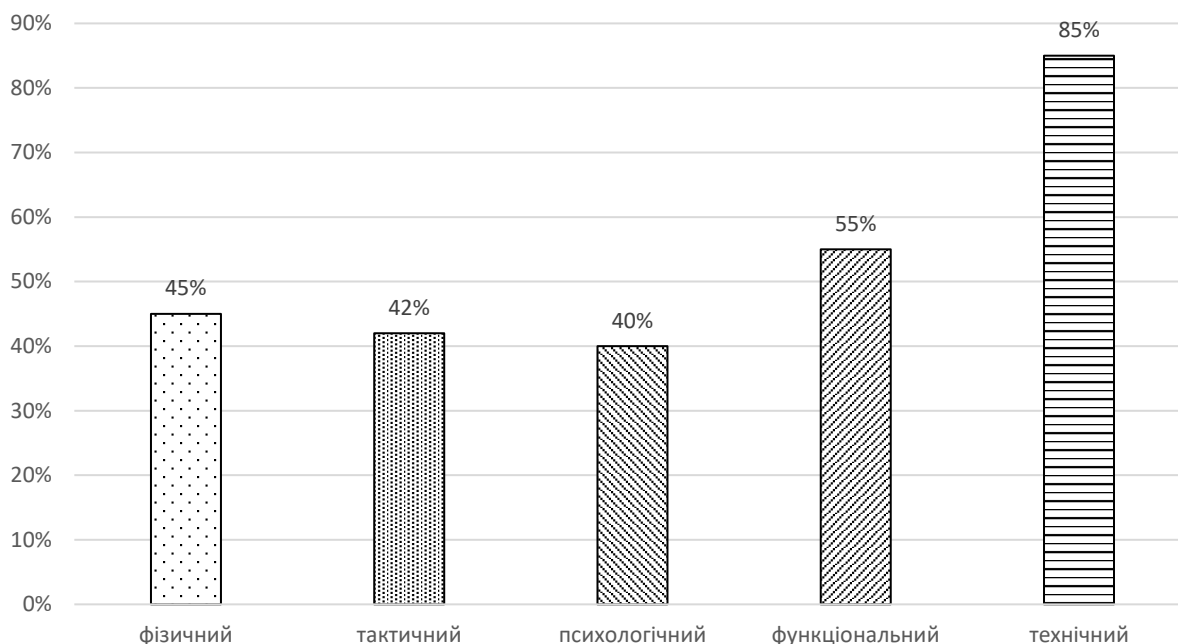


**Рис. 1. Аналіз чинників впливу на ефективність змагальної діяльності.**

Потрібно відмітити, що на об'єктивні чинники спортсмени і тренери практично не впливають, а суб'єктивні фактори саме залежать від тренера та його спортсменів.

Серед суб'єктивних факторів перевагу отримали всі види підготовки спортсменів: фізичній (45 %), тактичній (42 %), психологічній (40 %), функціональній (55 %), технічній (85 %), (рис. 2).

Легка атлетика є складно координованим видом спорту із своїми різновидами, які вимагають від спортсмена відповідної підготовки і узгодження дій.



**Рис. 2. Аналіз суб'єктивних факторів змагальної діяльності**

Отже, за результатами дослідження можна зробити висновки, що чинною ефективністю змагальної діяльності залежить від об'єктивних і суб'єктивних чинників, які в комплексі забезпечують спортивний результат.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Томпсон П. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. ИААФ, 2009. 218 с.
2. Козлов К. Багаторічна підготовка легкоатлетів (узагальнення світового досвіду). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2. С. 14–19.
3. Легка атлетика: учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др.; под. общ. ред. Бобровника В. И., Совенко С. П., Колота А. В. К.: 2017. 759 с.
4. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. Киев: Кн. 1. 2015. 680 с.
5. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. Киев.: Кн. 2. 2015. 752 с.
6. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности. К.: 2000. 502 с.
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
8. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. *Современная система спортивной подготовки*. М.: СААМ, 1995. С. 41–50.

Сегеда Вячеслав, Скрипка Ірина

## УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті підтверджено, що рівень розвитку пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однієї зі сторін якої є, швидкісно-силові здібності і спеціальна витривалість. Розроблено та обґрунтовано методику удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів 16-17 років та визначено її вплив.

**Ключові слова:** футболісти, швидкісно-силові здібності, тренувальний процес.

### **Segeda Vyacheslav, Skrypka Iryna. IMPROVEMENT OF SPEED AND POWER ABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPECIAL BASIC TRAINING**

**Abstract.** The article confirms that the level of development places high demands on the physical fitness of football players, one of the aspects of which is speed and strength abilities and special endurance. The method of improving the speed and strength abilities of football players aged 16-17 has been developed and substantiated and its impact has been determined.

**Keywords.** football players, speed and strength abilities, training process.

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень розвитку пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів, однієї зі сторін якої є, швидкісно-силові здібності і спеціальна витривалість. У багатьох видів спорту, зокрема в футболі, методика виховання швидкісно-силових здібностей потребує подальшого вдосконалення. За даними досліджень І. Чорнобай (2016), Б. Хоркавий (2018), саме в останні роки різко посилилася тенденція зміщення часових параметрів активної діяльності в професійному футболі на дитячо-юнацький вік, в зв'язку з чим особливого значення набуває проблема своєчасного та повноцінного використання спортивних можливостей організму підлітка, пошук об'єктивної основи для визначення змісту і спрямованості тренувального процесу [4, 5, 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однак за результатами досліджень пошук таких даних передбачає не тільки урахування закономірностей всіх їх показників вікового розвитку, а й особливостей індивідуального розвитку спортсменів-футболістів, а також і забезпечення диференційованого підходу до підбору засобів і методів педагогічного впливу на певну вікову категорію футболістів і таким чином забезпечення ефективності системи їх багаторічної підготовки [1, 2, 3]. В останній час основна увага науковців зосереджується на оцінці структури гри (В. Шамардін (1982),



А. Шамардін, С. Голомазов, Б. Чирва (1997, 2005, 2008)), визначенні ефективності індивідуальних, групових і командних техніко-тактичних дій (А.В. Абрамян, 1975; М.А.Годік, 1934), дослідженні показників змагальної діяльності кваліфікованих воротарів (Б.В. Хоркавий 2011, 2012); Б.Г. Чирва (2003). Але питання, за допомогою саме яких вправ підвищити швидкісно-силові прояви футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, а також покращити стійкість ігрових дій у матчах в науковій літературі висвітлені недостатньо.

**Мета:** розробити та обґрунтувати методику удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів 16–17 років.

**Результати дослідження.** Основний принцип побудови тренувальних занять, який був обраний для спортсменів ЕГ – це тренувальні мікроцикли переважно швидкісно-силової спрямованості, які рекомендовані В.М. Костюкевич [3]. Семиденний розвиваючий мікроцикл передбачав проведення 17 практичних занять за 6 тренувальних днів. При цьому в останній день кожного мікроциклу проводилася гра, тривалість тренувального заняття залежала від запланованого навантаження в тижневому мікроциклі та періоду річного тренувального циклу.

Перший день мікроцикла у підготовчому та перехідному періоді річного тренувального циклу вважається після ігровий, тому ранкове і денне навантаження виконувалося з аеробною спрямованістю, завдання заняття – це посилення відновлювальних процесів функціональних систем організму. З другого дня починається цілеспрямований вплив на розвиток швидкісно-силових здібностей. У ранковому занятті протягом 20 хв футболісти ЕГ виконували стрибки на одній і двох ногах через м'ячі, покладені в ряд та по діагоналі через кожні 7-8 м, стрибки поштовхом двома ногами через легкоатлетичні бар'єри, встановлені в ряд на відстані одного метра (8-10 шт.), ця вправа виконувалась на швидкість за певний визначений час для кожного заняття час і завдання змінювались.

Робота проводиться швидкісно-силового характеру найбільшої інтенсивності проводилась в денному занятті третього дня:

- виконувались стрибки в глибину з тумби висотою 60 см з подальшим вистрибуванням вгору поштовхом двома ногами.

- виконувались 10 стрибків з тумби, після паузи відпочинку 3 хв, група ділиться на дві підгрупи і завдання виконуються по черзі. Після виконання серії з двох 10-кратних повторень у спортсменів була пауза 10 хв, протягом якої спортсмени вдосконалюють техніку володіння м'ячем «жонглювання і передача в парах».

На вечірньому занятті третього дня виконувалась робота швидкісно-силового характеру із застосуванням ізометричних вправ. Комплекс складався з послідовного впливу на різні м'язові групи ніг: передня поверхня стегна, задня поверхня стегна, привідні і відвідні м'язи. Тривалість комплексу з урахуванням послідовної зміни роботи

в парах становив 30 хв, зазначений комплекс застосовувався у ранковому занятті четвертого дня, але його тривалість зменшувалась до 10 хв.

Під час проведення тренувальних занять для експериментальної групи футболістів використовували також для розвитку спритності метод повторення складних, з точки зору координації рухів – який дозволяє зміцнювати базу і розширювати арсенал рухових навичок, а потім розвивали здатність використання рухових навичок в умовах гри, що змінюються. На перехідному етапі річного циклу в підготовчих мезоциклах та відновних використовували прості та складні ігрові вправи для розвитку координації. Їх складність і інтенсивність залежали від рівня технічної підготовки гравців. Виявлення ефективності проведення тренувальної роботи, описаної вище, проводилося на основі порівняння даних, отриманих експериментальним шляхом на початку та в кінці педагогічного експерименту

У результаті тестування на початку експерименту відмінності швидкісних і швидкісно-силових здібностей у футболістів КГ та експериментальної груп не спостерігали. Так, швидкість бігу на 15 метрів зі старту на початку педагогічного експерименту у КГ футболістів середнє арифметичне дорівнювало 5,36 м/с, в експериментальній групі – 5,23 м/с, а швидкість бігу на 30 зі старту у обох групах суттєво не мали різниці КГ – 5,83 і ЕГ 5,86 м/с відповідно.

Після застосування розробленої методики із використанням вправ швидкісно-силового характеру в основній частині тренування (30% і 40 %) та в заключній частині рухливих ігор переважно на швидкість та силу отримали суттєву різницю між показниками у КГ та ЕГ футболістів, різниця в тесті «Швидкість 15 м зі старту (м / с)» – 0,23 сю на користь спортсменів ЕГ, а в тесті «Швидкість 30 м зі старту (м / с)» – 0,63 сю відповідно.

У серії стрибків: у довжину, у висоту й у потрійному стрибку результати, як у контрольній, так і у експериментальній груп були практично однакові, після педагогічного експерименту показники достовірно покращились у футболістів ЕГ на: 15 см, 6,4 см, 0,30 см відповідно. В той час, як в серії стрибків у футболістів ЕГ достовірного приросту не відбулось. На підставі дослідження швидкісних і швидкісно-силових здібностей у футболістів у відсотковому відношенні спостерігались наступні зміни: показники швидкості бігу на 15 м зі старту у футболістів експериментальної групи зросли на 6,1%., футболістів КГ швидкість бігу зросла всього на 2,3 % .

Приріст показників швидкості бігу на 30 метрів зі старту в ЕГ був також вище, ніж у футболістів КГ; відповідно – 1,7 % і 12,9 %. У тренувальному процесі КГ вправи, в яких доводилося б виробляти ривки на 30 метрів використовували рідко на відміну від ЕГ, що і не призвело до суттєвого приросту швидкості бігу на цій дистанції.

**Висновки.** В результаті аналізу власних досліджень та аналізу спеціальних літературних джерел нами було визначено, що швидкість є комплексною руховою якістю. Розроблено методику удосконалення швидкісно-силових здібностей футболістів 16-17 років, а саме: для футболістів ЕГ було підвищили в кількості від 30 % до 40 % часу, на розвиток та удосконалення даних здібностей. На підставі дослідження швидкісних і швидкісно-силових здібностей у футболістів в кінці експерименту було виявлено, що в значній мірі зросли всі швидкісно-силові показники у футболістів ЕГ в порівнянні з футболістами КГ, що й підтверджує ефективність побудови тренувального процесу за розробленою методикою.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні динаміки швидкісно-силових показників футболістів на різних етапах спортивної підготовки з метою розробки комплексу вправ швидкісно-силового спрямування для кожної вікової групи спортсменів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Голомазов С.В. Футбол. Теоретичні основи і методика контролю технічної майстерності / Голомазов С.В. – М.: ФиС, 2000. – 220с.
2. Костюкевич В.М. Побудова тренувальних занять у футболі: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2013. 194 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). 2-е вид., допов. та доопрац. Навчальний посібник. Київ: КНТ, 2016. 616 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. Киев, Олимпийская литература, 2003. 270 с
5. Чорнобай І.М, Хоркавий Б.В. Ефективність показників техніко-тактичних дій з м'ячем воротарів команд, срібних призерів чемпіонатів Європи та світу з футболу 2004–2016 років, у фінальних матчах. *Спортивна наука України*. – 2018. – № 1(83). – С. 48–55.

**Синицин Єгор, Бермудес Діана**

## **КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ І ШЛЯХИ ЇХ РОЗВИТКУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто провідні координаційні здібності футболістів і шляхи їх розвитку за даними літературних джерел. Визначено, що існують різні підходи і методики розвитку і вдосконалення координаційних здібностей футболістів.

**Ключові слова:** координаційні здібності, футболісти, розвиток.

**Sinitsyn Yegor, Bermudes Diana. COORDINATION CAPABILITIES OF FOOTBALL PLAYERS AND WAYS OF THEIR DEVELOPMENT**

**Abstract.** The article considers the leading coordination abilities of football players and ways of their development according to literature sources. It is

determined that there are different approaches and methods of development and improvement of coordination abilities of football players.

**Key words:** coordination abilities, football players, development.

**Постановка проблеми.** Змагальна діяльність у футболі ставить високі вимоги до всіх сторін підготовленості гравця. Футболісту необхідно постійно в процесі гри ефективно вирішувати постійно виникаючі рухові завдання технічної та тактичної змісту. Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростаючої конкуренції вимагає постійного вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів. Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати час, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Необхідність нових шляхів вдосконалення підготовки молодих футболістів зазначає G.G. Polevoy [8], який наголошує на істотному значенні розвитку координаційних здібностей гравців з урахуванням властивостей нервової системи.

Розвиток координаційних здібностей розглядається науковцями [3; 4; 7] як один з перспективних напрямків, який дозволяє істотно підвищити ефективність техніко-тактичних дій в ігрових видах спорту. Важливість розвитку координації в базовій підготовці футболістів підкреслюють ряд авторів [5; 6].

**Мета дослідження** – розглянути основні координаційні здібності футболістів та шляхи їх розвитку.

**Результати дослідження.** У сучасному футболі основний обсяг змагальної діяльності здійснюється в імовірнісних і несподіваних ситуаціях, які вимагають від спортсменів прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторової і часової точності рухів, їх адекватності мінливим зовнішнім умовам. Всі ці якості в теорії фізичного виховання і спорту пов'язані з рівнем розвитку координаційних здібностей, що обумовлює їх пріоритет в ефективності тренувальної і змагальної діяльності футболістів [2].

Рівень майстерності футболіста багато в чому залежить від його вміння координувати свої рухи і орієнтуватися в просторі. Це дозволяє йому вигравати час, зберігати сили, вести гру в швидкому темпі, комбінаційно і результативно [7].

За даними П. Ладики і С. Сапрун найбільш характерними для футболістів координаційними здібностями є здатність до перебудови рухових дій, здатність до диференціювання, здатність до просторової орієнтації, здатність до ритму, статичну рівновагу. А в структурі координаційних здібностей футболістів виділяють швидкість реагування і динамічна рівновага. Автори говорять про

багатокомпонентність структури координаційних здібностей футболістів, що є однією з причин складності та недостатню вивченість питань їх розвитку в теорії і методиці футболу. В якості основних критеріїв оцінки координаційних здібностей виділяють: правильність, швидкість, раціональність і надійність рухових дій, які мають кількісні та якісні характеристики [3].

Для розвитку спритності, Б. Хоркавий, О. Огерчук та О. Колобич, які характеризують спритність, як здатність футболіста швидко оволодівати новими рухами, а також швидко перебудовувати рухову активність відповідно до ігрової обстановки, рекомендують використовувати різні вправи з футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор і користуватися таким головним принципом добору вправ, як максимальна різноманітність. Автори наголошують на необхідності послідовного опановування на більш якісному рівні нових вправ, з ускладненням засвоєних раніше та спрямовувати вправи для оволодіння технічними прийомами гри на розвиток спритності. Найбільшого тренувального ефекту при розвитку даної якості можна досягти у віковий період від 8 до 9 і від 11 до 12 років [5].

А. Бондар у межах власного дослідження зробила висновок про недостатність вивченості в теорії і практиці фізичного виховання і спорту і обґрунтованості питань розвитку і удосконалення координаційних здібностей студентів-футболістів закладів вищої освіти, що є одним з провідних факторів у досягненні високого спортивного результату [1].

Ключовим положенням методики розвитку координаційних здібностей футболістів є тісна взаємодія координаційних здібностей з основними фізичними якостями, а також з різними сторонами підготовленості (технічної, тактичної, психологічної). При плануванні навантажень, спрямованих на підвищення рівня розвитку координаційних здібностей, враховуються основні їх параметри: координаційна складність вправи, інтенсивність роботи, тривалість виконання одного завдання (підходу), кількість повторень, тривалість і характер інтервалів відпочинку між повтореннями і серіями [6].

**Висновки.** Серед основних координаційних здібностей футболістів виділяють такі, як здатність до перебудови рухових дій, здатність до ритму, здатність до диференціювання, статичну рівновагу, здатність до просторової орієнтації. Існують різні підходи до розвитку координаційних здібностей футболістів і всі вони в певній мірі є ефективними.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою методики розвитку координаційних здібностей юних футболістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бондар А. Розвиток координаційних здібностей футболістів у ЗВО. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України*: зб. наук. пр. IX Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця. 2021. С. 272.
2. Губа В.П. Футбол: учебник. М.: Спорт, 2018. 660 с.
3. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету*. Серія Фізична культура. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155.
4. Лях В. И., Витковски З, Жмуда В. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 4. С. 21-25.
5. Хоркавий Б., Огерчук О., Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2(78). С. 35-46. URL: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/601/582>
6. Яцишен А. Основи розвитку координаційних здібностей футболістів на етапі спеціальної базової підготовки. *Студентський науковий вісник*. 2016. №38. С. 95-97.
7. Cazzola D., Pavei G., Preatoni E. Can Coordination Variability Identify Performance Factors and Skill Level in Competitive Sport? The case of race walking. *Journal of Sport and Health Science*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 35–43.
8. Polevoy G.G. Change in Indicators of Physical Development of Young Footballers with Different Strength of the Nervous System According to the Excitation Process. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2016, vol. 5, no. 3, pp. 1–7.

**Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія**

## ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено проблему побудови тренувального процесу із легкої атлетики в умовах закладів вищої освіти. Зазначено основні положення сучасної методики тренування у легкій атлетиці. Описано періоди річного циклу тренувань: підготовчий, змагальний і перехідний. Зважаючи на річний календар змагань у легкій атлетиці у цей час має характер у процесі підготовки спортсменів, актуалізовано увагу на наступних типах тренувальних мезоциклів: втягуючих, базових, контрольно-підготовчих, передзмагальних, змагальних, відновлювально-підготовчих, відновлювально-підтримуючих. Зроблено відповідні висновки і окреслено перспективи подальших досліджень.

**Ключові слова:** легка атлетика, мезоцикли, тренувальний процес.

**Skachedub Natalia, Ostrovskaya-Kruze Victoria. GENERAL ASPECTS OF CONSTRUCTION OF THE TRAINING PROCESS IN ATHLETICS IN THE CONDITIONS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

**Abstract.** The article examines the problem of building a training process in

athletics in higher education. The main provisions of modern methods of training in athletics are indicated. The periods of the annual cycle of trainings are described: preparatory, competitive and transitional. Given the annual calendar of competitions in athletics at this time has a character in the process of training athletes, actualized attention to the following types of training mesocycles: involving, basic, control and training, pre-competition, competitive, recovery and training, recovery and support. Relevant conclusions are made and prospects for further research are outlined.

**Key words:** athletics, mesocycles, training process.

**Постановка проблеми.** Спортивна підготовка у легкій атлетиці зумовлює досягнення відповідної мети, а саме досягнення високих спортивних результатів. Таким чином тренувальний процес повинен бути цілеспрямованим і безперервним.

Удосконалення тренувального процесу, на разі, відбувається зазвичай емпірично-аналітичним шляхом і через практику, її вивчення, узагальнення у процесі різних досліджень. Удосконалення тренування через практику відбувається за допомогою природнього і штучного відбору найефективніших вправ, методів, методик які здійснювались у реальній тренувально-змагальній діяльності та у педагогічних експериментах.

Розробка емпірико-аналітичних систем і методів сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу. Однак, слід зазначити, що на разі, відчувається недолік методологічної і теоретичної розробки системи підготовки легкоатлетів, її упорядкування і систематизації. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально- тренувальний процес із легкої атлетики

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблему побудови тренувального процесу у легкій атлетиці досліджували низка вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, В. Костюкевич та В. Стасюк розглядали питання програмування тренувального процесу у річному макроциклі з урахуванням структурно-системного підходу. В. Платонов розробив методичний підхід для побудови системи організації спортивної підготовки юних кваліфікованих легкоатлетів. Розробкою тренувальних програм відновлюючих мікроциклів підготовчих періодів спринтерів займався А. Горлов. Не зважаючи на значний арсенал науково-методичних розробок, дослідження проблеми побудови тренувального процесу у легкій атлетиці не можна назвати вичерпаною. Саме тому **метою** нашого дослідження є аналіз загальних аспектів побудови тренувального процесу в умовах закладів вищої освіти.

**Результати дослідження.** Еволюція методики тренування у легкій атлетиці на початку на початку XXI століття характеризується декількома основними положеннями:

- зростаючим обсягом тренувальних навантажень;
- загальною інтенсивністю тренувального процесу;
- використанням строго диференційованого підходу у зв'язку зі

специфікою виду спорту й індивідуальними особливостями контингенту спортсменів, тощо [1].

Питання планування тренувань на період річного макроциклу мають принципове значення для підготовки спортсменів будь-якої кваліфікації, оскільки дозволяють управляти спортивною формою спортсмена й забезпечують безперервність процесу тренування.

Річний цикл тренування умовно розподіляється на кілька періодів: *підготовчий, змагальний і перехідний* [3, с.158].

*Підготовчий період* – найбільш тривалий щодо фази набуття спортивної форми легкоатлета. У цьому періоді формується функціональна база, необхідна для виконання більших обсягів спеціальної роботи, удосконалюються рухові навички, розвиваються спеціальні якості й здібності. Він розподіляється на два етапи: *загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий*.

Основні завдання загальнопідготовчого етапу – підвищення рівня загальнофізичної підготовки, розвиток необхідних технічних і психологічних якостей легкоатлета. Тут формується основа для подальшої роботи над підвищенням спортивної майстерності, застосовуються вправи, що впливають на розвиток загальної витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості й інших фізичних якостей, що забезпечують загальний рівень розвитку функціональних можливостей організму.

На першому етапі підготовчого періоду важливим завданням є підвищення здатності спортсмена переносити значну кількість великих навантажень, при цьому засоби й методи тренування повинні відповідати специфіці вибраного виду спорту.

Тренування на спеціально-підготовчому етапі спрямовані на безпосереднє формування спортивної форми. На даному етапі здійснюється збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ, наближених до змагальних, а також змагальних. Технічну підготовку рекомендовано направити на освоєння й удосконалювання змагальних дій. На цьому етапі зростає значення змагального методу й відбувається поступове зменшення загального обсягу навантаження і подальше зростання інтенсивності.

Перехід від першого етапу підготовчого періоду до другого виконується поступово зі змінами в структурі тренувального процесу співвідношення різних засобів і методів, обсягу й інтенсивності навантажень, тощо.

На другому етапі зростає значення змагального методу, поступово зменшується загальний обсяг навантаження й зростає інтенсивність. Змагальний період відповідає періоду стабілізації, спортивної форми й основне його завдання – забезпечити умови для реалізації всіх можливостей спортсмена для досягнення високих спортивних результатів. Це досягається застосуванням змагальних і близьких до них спеціально-підготовчих вправ.



На методику підготовки до змагань впливають тривалість основних змагань, кількість стартів у них, специфіка виду легкої атлетики й індивідуальні здатності спортсмена.

Планування навантаження на передзмагальному етапі ґрунтується на двох принципових підходах: хвиле- і маятнико-подібному або варіантному [4, с. 63].

*Хвилеподібний принцип* тренування передбачає таку зміну основних параметрів фізичного навантаження, при якому в міру наближення змагань кожний із параметрів змінюється. Неухильне нарощування тренувальних навантажень чинить опір пристосуванню змін в організмі спортсмена. У зв'язку з цим у тренувальному процесі, поряд із відпочинком, необхідні тимчасові перепади навантажень, що забезпечують біологічну перебудову в організмі. Зміна тренувальних навантажень повинна бути хвилеподібною.

Існують три категорії хвиль навантаження:

- малі хвилі (характеризують динаміку навантаження в мікроциклах від 2 до 7 днів і більше);
- середні хвилі ( трьох-шеститижневі відрізки тренувального процесу);
- великі хвилі (характеризують загальну тенденцію навантаження у періодах тренування, їх тривалість – кілька місяців).

Однак однотипна система підготовки приносить у змагальний режим спортивної діяльності певну монотонність, що є в умовах тривалого змагального періоду серйозним негативним фактором. У зв'язку з цим, поряд із хвилеподібним принципом навантажень, останнім часом усе більше застосовується маятникоподібний.

*«Принцип маятника»* – один із способів розподілу тренувального матеріалу під час підготовки до конкретних змагань. У його основі лежать два головних пункти: ритм і боротьба з монотонністю. Працездатність спортсмена проявляється відповідно до ритму роботи. Так, у парні дні тижня спортсмен виконує підвищений обсяг тренувальних навантажень, а в непарні – середній і малий. Організм спортсмена адаптується до відповідних умов, і крива працездатності неначе відображає його стан під час тренувань.

*«Принцип маятника»* передбачає системне чергування двох типів тренувальних мікроциклів (далі – МЦ), протилежних за характером: спеціальних (далі –МЦс) і контрастних (далі –МЦк).

У МЦс модулюються усі аспекти й умови майбутніх змагань, вправи виконуються з передзмагальною або змагальною швидкістю.

У МЦк вирішуються завдання відновлення та удосконалюються елементи техніки. Швидкість виконання вправ у ньому вище або нижче змагальної. Чим одноманітніше тренування, тим важче воно переноситься й менш результативне, а маятникоподібна структура розподілу тренувальних навантажень у змагальному періоді сприяє підтримці оптимального рівня тренуваності, дозволяє досягти

необхідного стану організму до початку змагань. Вона базується на зв'язку структури мікроциклу з тимчасовими параметрами структури змагального мікроциклу.

У змагальному періоді за два-три тижні до початку відповідальних стартів необхідно значно знизити обсяг виконуваної тренувальної роботи. Варто також приділяти увагу дозуванню навантаження в дні, що безпосередньо передують найбільш відповідальним змаганням (звичайно за 7–14 днів до старту). Тренування в цей час необхідно будувати з урахуванням індивідуальних особливостей. На його організацію впливають багато чинників:

- функціональний стан спортсмена;
- рівень його тренуваності; – ступінь стабільності змагальної техніки;
- психічний стан у цей момент;
- індивідуальні особливості;
- реакція на тренувальні і змагальні навантаження [2, с. 29].

У даному періоді не можна домагатися підвищення функціональних можливостей основних систем і органів, що визначають рівень спеціальної витривалості. Їх стан необхідно підтримувати лише на раніше досягнутому рівні. Тривалість періоду відновлення значною мірою залежить від спрямованості занять із великим навантаженням, а саме: після навантажень, спрямованих на розвиток швидкості, він коротший, а після навантажень, спрямованих на розвиток витривалості, – більш тривалий.

Деяке збільшення частки швидкісних вправ у дні безпосередньої підготовки до змагань дозволяє поліпшити стан центральної нервової системи, підвищити працездатність нервових кліток, вона досягає максимуму в день змагання й знижується після нього до норми, а іноді й нижче.

*Перехідний період* відповідає фазі тимчасової втрати спортивної форми. До основних завдань даного періоду ставиться повний відпочинок після тренувальних і змагальних навантажень, а також підтримка на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсмена до початку чергового макроциклу.

Особливу увагу необхідно звернути на повне відновлення фізичного й психічного стану як факторів, що забезпечують стабільність виступу спортсмена в умовах змагань.

Тривалість перехідного періоду залежить від тривалості підготовки, системи планування тренувань протягом року, змагального періоду, складності й відповідальності основних змагань, індивідуальних особливостей спортсмена, і вона коливається від трьох-чотирьох до шести-восьми тижнів. Максимальної величини тривалість шість – вісім тижнів перехідного періоду досягає при одноцикловому плануванні протягом року, тривалому змагальному періоді.

Тренування у перехідному періоді характеризуються невеликим сумарним обсягом роботи з незначними навантаженнями. Обсяг роботи, порівняно з підготовчим періодом, скорочується приблизно в три рази.

Основну перехідного періоду становлять різноманітні засоби активного відпочинку й загальнопідготовчі вправи. Місця занять рекомендується міняти, проводити їх у лісі, у зонах відпочинку, біля моря або річки.

Наприкінці перехідного періоду навантаження поступово збільшується, зменшується обсяг активного відпочинку, збільшується кількість загальнопідготовчих вправ.

У зв'язку з тим, що календар змагань у легкій атлетиці у цей час має цілорічний характер у процесі підготовки спортсменів, прийняті наступні типи тренувальних мезоциклів: *втягуючі, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновлювально-підготовчі, відновлювально-підтримуючі* [5].

Організація тренувального процесу в річному циклі у зв'язку з вищезазначеною періодизацією має специфічний характер.

У втягуючих мезоциклах підготовчого періоду вирішуються в основному завдання загальнофізичної підготовки, він характеризується найбільш плавним збільшенням інтенсивності навантажень, обсяг яких може досягати значних величин.

У базових мезоциклах проводиться основна робота з розвитку фізичних якостей, зі становлення технічної й психічної підготовленості.

У контрольньо-підготовчих мезоциклах здійснюється інтегральна підготовка, що являє собою перехідну форму від базових мезоциклів до змагальних. Тренувальна робота тут сполучається зі змаганнями контрольньо-тренувального характеру.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалювання його технічних можливостей, що побудовані відповідно до закономірностей і конкретних умов підготовки до змагань.

Відновлювально-підготовчий мезоцикл необхідно будувати як базовий, але на початку включати до нього один-два відбудовних мікроциклів, тобто забезпечувати в одній з фаз відносно «розвантаження» у формі активного відпочинку. Відновлювально-підтримуючий мезоцикл проводиться з використанням малих тренувальних навантажень і більш повного ефекту «перемикань», щоб виключити монотонність тренування й сприяти оптимальному перебігу відбудовних процесів.

Дотримуючись логіки нашого дослідження, можемо зробити **висновок** про те, що зазначені мезоцикли створюють, у певних сполученнях, довші етапи й періоди тренування, слугують будівельними блоками у структурі вищого порядку. Спортивна форма не може зберігатися на високому рівні протягом усього року,

тому тренувальне навантаження варто змінювати хвилеподібно, залежно від календаря змагань, що визначає час досягнення кращої спортивної форми.

**Перспективи подальших досліджень** окресленої проблеми вбачаємо у пошуку принципово нових підходів побудови тренувального процесу з легкої атлетики у контексті впровадження технічних засобів і використання експрес-тестів, що забезпечить набуття досконалої фізичної форми відповідно до спорту високих досягнень.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 315 с..
2. Мельник А.Б., Вербовий В.П., Калинчук Л.М., Кушнірук М.В. Розвиток фізичних якостей курсантів засобами легкої атлетики : методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2018. 66 с.
3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
4. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / І.О. Павленко, О.Р. Сидоренко, Н.М. Скачедуб, Л.І. Бережна. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
5. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. Науковий пошук молодих дослідників. *Педагогічні науки. Збірник наукових праць студентів. Т. 1, Частина II.*, : Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. С. 180–185.

**Сніжко Юлія, Бермудес Діана**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті подано теоретичне обґрунтування особливостей занять атлетичною гімнастикою учнів старшої школи. З'ясовано, що атлетична гімнастика ефективний і доступний засіб фізичного виховання для учнів старших класів.

**Ключові слова:** учні, фізичне виховання, атлетична гімнастика.

### **Snizhko Yuliia, Bermudes Diana. PECULIARITIES' OF ATHLETIC GYMNASTICS IN SENIOR SCHOOL STUDENTS**

**Abstract.** The article presents a theoretical substantiation of the peculiarities of athletic gymnastics classes for high school students. Athletic gymnastics has been found to be an effective and affordable means of physical education for high school students.

**Key words:** students, physical education, athletic gymnastics.

**Актуальність.** Здоров'я молодого покоління – це один із показників соціального благополуччя, тому забезпечення оптимального фізичного стану школярів, адекватного запитам особистості та суспільства є одним із основних завдань освіти. У наш час фізична

підготовленість молодого покоління знижується. Захворюваність дітей різного віку зростає, а здоров'я учнів за час навчання у школі погіршується.

Високий рівень розвитку рухових якостей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових і побутових операцій, важливий компонент стану здоров'я.

Одним із видів фізичних вправ, придатних для оздоровлення та відновлення фізичного розвитку дітей, є атлетична гімнастика. Атлетична гімнастика – це система вправ з обтяженнями, призначених для того, щоб учні залучалися до регулярної фізичної активності, формування умінь і навичок здорового способу життя, підвищення рівня фізичного стану, забезпечення високої працездатності протягом навчального періоду і не передбачає участь в змаганнях і досягнення граничних спортивних результатів.

**Метою роботи** є теоретичне обґрунтування особливостей занять атлетичною гімнастикою учнів старшої школи.

**Основні результати дослідження.** У шкільному віці створюються морфологічні та функціональні передумови для розвитку основних рухових якостей і освоєння рухових навичок. Однак в цей період необхідно диференційовано підходити до величини і характеру фізичного навантаження, а також виду використовуваних фізичних вправ в залежності від ступеня біологічного дозрівання організму школярів.

Розвиток опорно-рухового апарату школярів тісно пов'язане з формуванням м'язів, зв'язок і суглобів. Зростання м'язової маси йде паралельно з кістковим ростом, і їх розвиток залежить від функціонального навантаження. У практиці фізичного виховання є різні думки з приводу впливу фізичних вправ на ріст людини. Застосування спеціалізованих комплексів вправ, що стимулюють зони росту кісток, прискорює ріст тіла в довжину. Існують певні морфофункціональні ознаки, характерні для відповідних видів спорту, але це наслідок відбору, а не формування під впливом фізичних вправ. Наша багаторічна педагогічна практика підтверджує думку, що вправи з обтяженнями зміцнюють суглоби і зв'язки, збільшують їх рухливість при виконанні рухів з повною амплітудою, розвивають гнучкість опорно-рухового апарату і не чинять негативного впливу на зростання займаються.

Адекватні тренувальні навантаження знижують властиву школярам в пубертатному періоді підвищену реактивність, за допомогою стабілізації екскреції гормонів надниркових залоз.

Реалізація цілей фізичного виховання при використанні атлетичної гімнастики, вимагає відповідного педагогічного підходу, що забезпечує оптимально ефективне використання розвиваючого потенціалу атлетичних вправ. Нам, на підставі свого практичного педагогічного досвіду, представляється, що для масових оздоровчих занять фізичною культурою учнів, коли метою є не досягнення

професійної підготовки а оптимізація фізичного стану та розвиток особистісних якостей, найбільший ефект може дати використання особистісно орієнтованого підходу.

Перевагою оздоровчої атлетичної гімнастики є можливість організації змішаних різновікових і різнорівневих навчальних груп. І новачок, і підготовлений вихованець (аж до майстра спорту) можуть займатися на одному робочому місці, використовуючи індивідуальне навантаження або варіант вправи. При цьому більш підготовлений учень може виступати в ролі наставника для новачка, що є ефективним способом стимуляції його саморозвитку - в цьому випадку він розвиває почуття відповідальності, отримує можливість активно застосувати на практиці свої знання і вміння.

З вищевикладеного випливає, що особистісно орієнтований підхід, реалізований в процесі занять учнів оздоровчої атлетичною гімнастикою, дозволяє сформувати особистість, що стоїть на активній життєвій позиції у ставленні до особистої фізичної культури, особистість здатну самостійно вирішувати завдання з підтримання оптимального фізичного стану, відповідного необхідному рівню працездатності.

У нашій кваліфікаційній роботі ми торкаємося питань занять атлетичними вправами спортивної спрямованості, основною метою яких є досягнення високих спортивних кондицій і максимальних результатів у відповідних вправах, участь в офіційних змаганнях.

Основною метою оздоровчих занять атлетичною гімнастикою підростаючого покоління є - підвищення рівня їх фізичного стану та його оптимізації, розвиток особистісних якостей. Ця мета досягається при вирішенні наступних завдань (Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов, 2000; Ю.В.Менхін, А.В.Менхін, 2002):

- підвищення функціональних можливостей організму, в тому числі його працездатності;
- компенсація дефіциту рухової активності;
- підвищення життєвого тону;
- придбання прикладних навичок.

Умовами виконання цих завдань є дотримання наступних методичних принципів:

1. Помірність навантаження - величина робочого обтяження становить, в більшості вправ 50% від максимального результату в даній вправі, при цьому частота серцевих скорочень становить 110-150 уд / хв;

2. Регулярність занять - не менше трьох разів на тиждень, по 1,5-2 години;

3. Рівномірне опрацювання основних м'язових груп - спини, ніг, рук, плечей, грудей, черевного преса;

4. Активна участь в занятті всієї групи - взаємодопомога, доброзичлива атмосфера, елементи творчої самореалізації;

5. Облік індивідуальних інтересів і потреб учнів, особливостей їх фізичного стану і характеру;

6. забезпечити умови для безпечного: забезпечення страховки і самостраховки.

**Висновки.** Теоретичний аналіз наукової і методичної літератури дав можливість з'ясувати, що атлетична гімнастика може бути ефективним і доступним засобом фізичного виховання для учнів старших класів. Засоби атлетичної гімнастики сприяють ліквідації рухового дефіциту школярів, розширенню їх фізичного потенціалу, підвищенню рівня фізичного стану і фізичного розвитку особистості. Атлетична гімнастика дозволяє цілеспрямовано розвивати силові, швидкісно-силові якості, силову витривалість, координаційні здібності і тим самим сприяти ефективній оптимізації фізичного стану учнів.

Регулярні заняття з атлетичною гімнастикою виховують у учнів морально-вольові якості, колективізм, впевненість в собі, а також долучають їх до здорового способу життя. Атлетична гімнастика доступна школярам, а її засоби можна безперервно протягом року.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.
2. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2008.
3. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 1. С.41–46.

**Солоненко Євгеній**

## ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті надано характеристику основних засобів відновлення стрільців з лука. Виокремлено три групи засобів: педагогічні, медико-біологічні і психологічні. Серед основних засобів відновлення в процесі підготовки спортсменів-лучників фахівці називають саме педагогічні засоби.

**Ключові слова:** відновлення працездатності, стрільці з лука, групи засобів.

### **Solonenko Yevhenii. CHARACTERISTICS OF THE MAIN MEANS OF RECOVERY OF ARCHERS**

**Abstract.** The article describes the main means of restoring archers. There are three groups of tools: pedagogical, medical-biological and psychological. Among the main means of recovery in the process of training archers, experts call it pedagogical tools.

**Key words:** restoration of working capacity, archers, groups of means.

**Постановка проблеми.** Насичена змагальна діяльність стрільців з лука висуває високі вимоги до спеціальної підготовленості спортсменів. Зміна правил змагань, з метою підвищення видовищності даного виду спорту, вимагає високої концентрації уваги спортсменів при виконанні кожного пострілу. До того ж стрільба з лука відноситься до тих видів спорту, в яких пред'являються високі вимоги до спеціальної фізичної підготовки, а особливо до функціонального стану аналізаторів організму.

Зовнішня легкість виконання пострілу приховує за собою багаторазові м'язові напруження спортсмена і як наслідок виникнення втоми. Тривалий час проведення змагань, зовнішні подразники, якими виступають журналісти, фотографи та глядачі, хвилювання за результат, максимальна концентрація уваги – все це також викликає психологічну втому спортсмена-лучника [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Неодноразово доведено науковцями [3; 6; 7], що втома безпосередньо впливає на спортивний результат спортсмена. Науковці наголошують на необхідності комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності спортсменів-лучників [5].

**Мета дослідження** – дати характеристику основним засобам відновлення стрільців з лука

**Результати дослідження.** Оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це обумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального невідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням [6].

Для стрілецького спорту характерні такі тенденції: гостра конкуренція, постійне підвищення навантажень, потреба вивчати технічні новинки, часті переїзди та зміни кліматичних поясів, складні погодні і кліматичні умови під час змагань. Усе це зумовлює великі фізичні, емоційні і нервово-психічні навантаження на організм спортсмена. У стрілецькому спорті високий рівень спеціальної підготовленості й успішні виступи на змаганнях різного рівня припадають на вік від 18 до 45 років [7].

Пропонується вирішувати дану проблему у двох напрямках [3]:

- за рахунок оптимального планування тренувальних навантажень і структурних одиниць тренувального процесу;
- за рахунок цілеспрямованого планування та використання різних засобів відновлення фізичної працездатності.



Загальна система відновлювальних заходів має комплексний характер, включає в себе різні засоби, при застосуванні яких потрібно враховувати вік, спортивний стаж, кваліфікацію і індивідуальні (вікові) особливості спортсменів. Необхідно використовувати методичні рекомендації щодо попередження перевтоми і використання засобів відновлення [1].

За твердженням Ю. Павлової і Б. Виноградського [7]: «Оздоровчий ефект багатьох видів фізичних вправ і різноманітних видів гімнастики, наприклад, китайської, релаксувальної, психом'язової, пов'язаний із зменшенням або перерозподілом напруження у м'язах різних частин тіла. А це не тільки допомагає “загострити” чутливість м'язів, але й стимулює процеси відновлення опорно-рухового апарату після тренувань, поліпшує рухову й розумову роботу стрільця»[7].

До педагогічних засобів відновлення належать [3]:

- раціональний розподіл навантажень по етапах підготовки;
- раціональне побудова навчально-тренувального заняття;
- поступове зростання тренувальних навантажень за обсягом і інтенсивності;
- різноманітність засобів і методів тренування;
- перемикання з одного виду спортивної діяльності на інший;
- чергування тренувальних навантажень різного обсягу і інтенсивності;
- зміна характеру пауз відпочинку, їх тривалості;
- чергування тренувальних днів і днів відпочинку;
- оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку на окремому тренувальному занятті і в окремому тижневому циклі;
- оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку на етапах річного циклу;
- оптимальне співвідношення тренувальних і змагальних навантажень;
- вправи для активного відпочинку і розслаблення;
- коригуючі вправи для хребту;
- дні профілактичного відпочинку.

До групи медико-біологічних засобів відновлення фізичної працездатності входять: гігієнічні засоби (раціональний розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, відповідний до умов тренування та змагання інвентар, стан та обладнання спортивних споруд); фізичні засоби (масаж, гідро процедури, електропроцедури, світлові опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез, сауна, фотонна терапія, міостимулятори); харчування (повинно бути збалансоване за енергетичною цінністю і складом, відповідати характеру, величині та спрямованості навантажень, відповідати кліматичним та погодним умовам); фармакологічні засоби (речовини, що сприяють відновленню запасів енергії, препарати

пластичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення, вітаміни та мінеральні речовини, адаптогени рослинного та тваринного походження, зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати) [5].

Найдоступнішими методами відновлення з групи медико-біологічних, за даними авторів [5], вважаються: повноцінне збалансоване харчування, раціональний режим дня, гідропроцедури і самомасаж. Із числа гігієнічних засобів рекомендується насамперед використання душу, контрастного душу, теплої ванни, сауни, відвідування басейну.

Ю. Павловою і Б. Виноградським [7] рекомендується для спортсменів-стрільців використання різних видів спортивного масажу і лазні за методиками професора А. Бірюкова

Із фармакологічних засобів стрільцям з лука доцільно користуватися спеціальними краплями для очей, а також звертати увагу на продукти, багаті на вітаміни В2, В6, В12, А, Е та Фосфор [2].

Необхідно зазначити вітаміни групи В, які мають назву антинеуритних, тобто позитивно впливають на центральну, периферичну, вегетативну нервову системи – комплекс В – збалансована з точки зору здорового харчування формула складається з 7-ми основних вітамінів групи В, отриманих із природних джерел. Основною задачею вітамінів В є вивільнення енергії жирів, білків і вуглеводів. У той же час вони відіграють суттєву роль у процесі формування червоних кров'яних телець [4].

Одне з провідних місць у відновленні фізичної працездатності стрільців з лука займають психологічні засоби [8]. Це пов'язано з тим, що спортсмени-стрільці у продовж тренувальних і змагальних циклів перебувають у постійному нервово-емоційному напруженні, яке є основним чинником виникнення втоми і зниження працездатності. Для вирішення цих проблем активно використовують психологічні засоби. Виокремлюють три групи засобів: психотерапевтичні; психопрофілактичні; психогігієнічні.

До психотерапевтичних засобів відновлення фізичної працездатності належать: навіюваний сон-відпочинок; м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи. До психопрофілактичних – психорегульоване тренування (індивідуальне та колективне), використання музики, світломузики. З поміж психогігієнічних засобів виокремлюють: зниження негативних емоцій, різнобічний відпочинок, комфортні умови побуту тощо [8].

Відносно спортсменів-стрільців, наголошується на необхідності проведення аутогенних тренувань і забезпеченні повноцінного сну з метою запобігання виникнення психічного стресу [7].

Для профілактики зниження гостроти зору варто дотримуватися таких принципів: першочерговим засобом відновлення оптимальної роботи зорового аналізатора є природній сон; обов'язковою складовою режиму дня спортсмена повинні стати спеціальні вправи

для м'язів очей; засобом профілактики зниження гостроти зору є окуляри-тренажери (дифракційні окуляри); для відновлення зору можна використовувати точковий масаж та біомеханічну стимуляцію (періодичний механічний вплив на м'язи людини, спрямований уздовж волокон) [7].

Система відновлювальних заходів має комплексний характер, включає в себе різні засоби, при застосуванні яких потрібно враховувати вік, стан здоров'я, спортивний стаж, кваліфікацію, індивідуальні (вікові) особливості спортсменів, період спортивної підготовки і інші [4].

Активний відпочинок стрільця-спортсмена повинен містити: фізичні вправи динамічного характеру, відмінні від стрілецько-спортивної діяльності. Для цього найкраще підходять командні ігри на свіжому повітрі, прогулянки, плавання у басейні або відкритій водоймі. Засоби активного відпочинку разом із методами фізичної підготовки потрібно застосовувати за такою схемою: вранці: біг підтюпцем, гімнастичні вправи; між тренуваннями впродовж одного дня: бігові вправи, дихальна гімнастика; увечері: спортивні ігри тривалістю 40–60 хв, залежно від інтенсивності навантаження, біг підтюпцем або інші види навантаження аеробного і мішаного характеру, велосипедні або піші прогулянки (30–60 хв) [7].

**Висновки.** Важливими складовими запобігання виникнення перевтоми є засоби відновлення фізичної працездатності, які сприяють збереженню високої функціональної підготовленості організму до різноманітних навантажень. Виокремлюють три групи засобів: педагогічні, медико-біологічні і психологічні. Особливо важливу роль займає відновлення працездатності у тренувальному процесі, бо саме від цього залежить ефективність тренувальних занять.

Серед основних засобів відновлення в процесі підготовки спортсменів-лучників фахівці називають саме педагогічні засоби. Це пов'язано з тим, що раціональний підхід у плануванні та проведенні тренувального процесу є провідними умовами ефективної підготовки спортсменів.

З метою підвищити загальну неспецифічну реактивність організму спортсмена, рекомендується комплексне застосування засобів відновлення фізичної працездатності у спортивній підготовці стрільців, яке збалансоване і оптимізоване з умовами тренувального процесу.

**Перспективи подальших досліджень.** Визначення ефективності використання засобів відновлення фізичної працездатності у стрільбі з лука.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України: навч.-метод. посіб. / В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха, А. Ю. Мартишко, Ю. І. Давигора. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с

2. Гуніна Л. М., Шейко В. І., Милашиус К. Принципи застосування фармакологічних ерогенних засобів в олімпійському спорті та вимоги до антидопінгового законодавства. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Серія «Фізичне виховання і спорт», 2017. № 6(9). С. 91-96. URL: <http://www.jmbs.com.ua/wp-content/uploads/2018/01/18.9.pdf>
3. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье, 1990. 200 с.
4. Кудряшова Т. І., Козловська Т.Ф., Цесельська Е.Ф. Засоби відновлення спортсменів під час тренувань і змагань. 2008. Випуск 6. Частина 2. С. 75–77. URL: <http://www.kdu.edu.ua/statti/2008-6-2/75.PDF>
5. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / Шинкарук О. А., Лисенко О. М., Гуніна Л. М. та ін.; за заг. ред. О. А. Шинкарук. Київ: Олімп. л-ра, 2009. 144 с.: іл
6. Овчарук В. Г. Засоби відновлення і підвищення працездатності в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів. Матеріали XLVIII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 13-15 березня 2019 р. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/view/6526>.
7. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с. URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення\\_макет.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4001/1/Відновлення_макет.pdf)
8. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: монография / П. Г. Сыманович; предисл. С. Д. Бойченко. Минск: БНТУ, 2005. 170 с.

**Стегній Денис, Ворона Віта, Солоненко Євгеній**

## **ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено найбільш ефективні методи та засоби фізичної підготовки стрільців з лука двох вікових груп 2000 року народження і старше та 2001 року народження і молодше. Розроблено методику для спортсменів віком від 16 до 19 років.

**Ключові слова:** методи та засоби фізичної підготовки, стрільба з лука, методика.

### **Stehnii Denys, Vorona Vita, Solonenko Yevhenii. MEANS AND METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF BOW ARCHERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING**

**Abstract.** The article identifies the most effective methods and means of physical training of archers of two age groups born in 2000 and older and born in 2001 and younger. A methodology has been developed for athletes aged 16 to 19.

**Key words:** methods and means of physical training, archery, methods.

**Постановка проблеми.** Результати спортсмена залежать від впливу психологічної, тактичної, фізичної, інтегральної й технічної

сторін підготовленості. Такий розподіл підготовки на умовно самостійні напрямлення дає змогу впорядкувати представлення про її структуру і зміст. Він також дає можливість для систематизації методів та засобів, на основі яких створюється система контролю й керування процесами підготовки спортсмена.

Досягти спортивні результати можливо лише при правильно структурованому поєднанні всіх напрямків підготовки [1; 5].

Результати змагань останніх років явно демонструють тенденцію згідно з якою у стрільбі з лука перемагають представники команд тих країн, що своєчасно та доцільно впроваджують нові розробки у будову тренувального процесу та швидко реагують на зміни обраного виду спорту шляхом корегування та адаптації окремо взятих сторін підготовки спортсменів (фізичної, технічної, теоретичної, тощо).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Автори багатьох видань приділяють особливе значення етапам попередньої і спеціалізованої базової підготовки у системі багаторічного вдосконалення спортсменів. Протягом цих етапів значно збільшуються обсяги спеціальної підготовки лучників порівняно з початковим етапом та формуються основи для збільшення обсягів тренувальної роботи на подальших етапах багаторічної підготовки. Також дуже важливим є той факт, що спортсмени на даних етапах активно приймають участь у змаганнях [2; 3; 4; 6].

Проблеми корегування та адаптації процесу фізичної підготовки спортсменів, що займаються стрільбою з лука, до нових еволюційних витків розвитку спорту, висвітлені в наукових дослідженнях Ю. А. Бріскіна, М. П. Пітина, С. В. Антонова та інших. Але особливості фізичної підготовки стрільців з лука на етапі спеціальної базової підготовки (СБП) дослідженні в недостатньому обсязі. Вітчизняні видання в рекомендаціях щодо підходів у системі планування фізичної підготовки на етапі СБП лучників спираються, за рідким виключенням, лише на програму ДЮСШ. Натомість сучасні методи підготовки повинні розроблятися спираючись на дослідження провідних країн в області стрільби з лука.

**Мета дослідження** – визначити ефективні засоби і методи фізичної підготовки стрільців з лука 16-19 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Результати дослідження.** В рамках дослідження, було проведено анкетування, з метою визначення найбільш ефективних методів та засобів фізичної підготовки стрільців з лука. В анкетуванні прийняли участь 60 спортсменів та 8 тренерів. Учасники опитування були підібрані довільним способом. Серед анкетованих, спортсмени від 1992 по 2007 рік народження, з різним стажем тренувань від 2 до 12 років та рангом кваліфікації від 1 розряду по МСМК.

На основі відповідей опитуваних було з'ясовано, яку кількість тренувань на тиждень та кількість часу, який витрачається на загальну і спеціальну підготовки, опоненти вважають ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості. Також визначено доцільні методи і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки.

За результатами опитування було розроблено методіку загальної та спеціальної фізичної підготовки стрільців з луку 16-19 років. Приклад тижневого тренування представлено в таблиці 1, порядок та тривалість вправ можуть варіюватись.

*Таблиця 1*

**Приклад тижневого тренування за розробленою методикою**

День	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
1	10-15 хв Колове тренування (віджимання, підтягування, присідання тощо)	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Ізометричні утримання розтягнутого луку на час (10 сек утримання, 10 сек відпочинок); 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
2	8 хв -Напруження з використанням еластичного (пружинного) опору (гумовий джгут, еспандер), який дає можливість в певній мірі контролювати силу м'язового напруження 7-10 хв - Статичне утримання гантелей, амортизаторів, пружин	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Ізометричні утримання розтягнутого луку на час (10 сек утримання, 10 сек відпочинок); 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
3	8 хв -Напруження з використанням еластичного (пружинного) опору (гумовий джгут, еспандер), який дає можливість в певній мірі контролювати силу м'язового напруження 7-10 хв - Напруження з упором в підлогу	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Утримання розтягнутого луку за допомогою "налокітника" (без утримання тятиви пальцями) (10 сек утримання, 10 сек відпочинок) 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
4	8 хв -Напруження з використанням еластичного (пружинного) опору (гумовий джгут, еспандер), який дає можливість в певній мірі контролювати силу м'язового напруження 7-10 хв - Статичне утримання гантелей, амортизаторів, пружин	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Утримання розтягнутого луку за допомогою "налокітника" (без утримання тятиви пальцями) (10 сек утримання, 10 сек відпочинок) 5 хв - Розтягування луку опорною рукою
5	10-15 хв Напруження з упором в тверді нерухомі предмети (стіна, одвірок), Напруження з упором в підлогу	5 хв - Стрільба з гумовим джгутом 10 хв - Утримання луку з натягнутою тятивою у положенні перед пострілом із зупинкою прицілу у центрі мішені. 5 хв - Розтягування луку опорною рукою

**Висновок.** В рамках дослідження було проведено аналіз літературних джерел на основі чого була створена анкета для визначення найбільш ефективних методів та засобів фізичної підготовки. Опираючись на данні отриманні за допомогою анкетування 60 спортсменів і тренерів, було розроблено методику фізичної підготовки стрільців з лука 16 – 19 років.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з аналізом змагальної діяльності стрільців з лука за умов використання розробленої методики.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Динаміка тренувальних навантажень висококваліфікованих стрільців із лука в передзмагальному мезоциклі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 8. С. 12–14.
2. Брискин Ю. А., Питын М. П., Антонов С. В. Взаимосвязь квалификации стрелков с лука и объемов тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле. *Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф.* Минск : ПолесГУ, 2016. Ч. 2. С. 68–70.
3. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Антонов С.В. Динаміка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих стрільців із лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки. *Спортивна наука України*. 2016. № 4 (48). С. 25–34. URL: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>
4. Бріскін Ю. А., Пітин М. П., Антонов С.В. Кваліфікаційно-детерміновані особливості підготовленості стрільців із лука на різних етапах багаторічної підготовки. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 76–86.
5. Лях В. И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании. *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 2. С. 57–59.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в стрельбе из лука. Москва : Физкультура и спорт, 1986. 272 с.

**Счасний Артем, Чхайло Микола**

## **ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ ПРОТЯГОМ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО МАКРОЦИКЛУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті висвітлено інформацію стосовно доповненого плану підготовки футболістів експериментальної групи футболістів. Показано динаміку рівня фізичної підготовленості під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** планування, футболісти, підготовка, тренувальний макроцикл, етап збереження досягнень.

## **Schasnui Artem, Chkhailo Mykola. PLANNING THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRESERVING ACHIEVEMENTS DURING THE ANNUAL TRAINING MACROCYCLE**

**Abstract.** The article highlights information on the updated plan for training football players of the experimental group of football players. The dynamics of the level of physical fitness during pedagogical research is shown.

**Key words:** planning, football players, preparation, training macrocycle, stage of preservation of achievements.

**Постановка проблеми.** Командні види спорту, у тому числі і футбол останнім часом користуються особливою популярністю. Зробивши аналіз змагань високого рівня, О. Мітова (2019) констатує факт, що командні спортивні ігри перетворюються на потужну індустрію, що збирає десятки тисяч уболівальників на стадіонах і багатомільйонні аудиторії телеглядачів, що, у свою чергу, значно збільшує спортивну конкуренцію і видовищність змагань [1, 2]. Провідний науковець висвітлює тенденцію підвищення популярності спортивних ігор, а особливо командних ігрових видів спорту [1]. О. Мітова пропонує ґрунтовний рейтинг найбільш популярних у світі видів спорту, зокрема, у 2011 р. до першої десятки входили три види командних спортивних ігор (футбол, баскетбол, волейбол), у 2013 р. – шість (футбол, бейсбол, баскетбол, хокей, регбі, волейбол), то у 2015 р. вже сім видів командних ігор (футбол, крикет, бейсбол, баскетбол, хокей, регбі, волейбол) стали найпопулярнішими на п'яти континентах. У 2017 р. дана тенденція зберігалася, відбулися лише деякі переміщення: американський футбол – замість регбі; хокей на траві – замість хокею на льоду [2, 4, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури за останні 10 років вказує про вирішення проблем про управління підготовкою спортсменів (Г. А. Лисенчук, 2004; В. В. Ніколаєнко, 2014), оцінювання, моделювання та прогнозування (Е. Ю. Дорошенко, 2013; В. М. Костюкевич, 2017; І. Г. Максименко, 2000; О. М. Шелков, 2011), відбір та орієнтацію (М. М. Безмилов, 2016), індивідуалізацію підготовки (О. М. Івченко, 2016), структуру та зміст навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки (В. В. Матяш, 2013; В. М. Онищенко, 2017; J.Buceta; Gandolfi Giorgio), використання інформаційних технологій під час підготовки спортсменів в ігрових видах спорту (Д. М. Міщук, 2014). Однак прослідковується незначний об'єм науково-обґрунтованої методичної літератури стосовно планування підготовки футболістів на етапі збереження досягнень протягом річного тренувального циклу, що й обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповненої програми підготовки футболістів на етапі збереження досягнень протягом річного тренувального макроциклу.



**Результати дослідження.** Дослідження проводилось протягом річного тренувального макроциклу футболістів збірної команди України на етапі збереження досягнень. Порядок та час проведення тренувальних занять було узгоджено згідно індивідуального плану обсягу навантажень спортсмена національної збірної команди України на спортивний сезон 2020-2021рр. У дослідженні взяли участь 12 спортсменів (КГ і ЕГ по 6 осіб). У річному макроциклі на тренувальну роботу футбольної команди відводиться 742 тренувальних годин (243 дні), із яких 382 год. спеціальна технічна підготовка, 164 год. спеціальна фізична підготовка, 160 год. загальна фізична підготовка, 36 год. теоретична підготовка, а також 101 год. відновлювальні заходи, 3 год. медичні обстеження. КГ футболістів займалася згідно нормативної програми підготовки протягом річного макроциклу. План підготовки футболістів ЕГ мав зміни в періоді загальної фізичної підготовки. Щоб зберегти достатній рівень фізичної підготовки спортсмени займалися на тренажерах. Відповідно до періодів підготовки протягом річного макроциклу було запропоновано в якості харчових відновлюючих засобів в раціон харчування включити спеціалізовані продукти підвищеної біологічної цінності: сніданок – 25%, після першого тренування – 5%, обід – 30%, полуденок – 5%, після другого тренування – 10%, вечеря – 25% (за узгодженістю лікаря-дієтолога).

Рівень фізичної підготовленості футболістів збірної команди України на етапі збереження досягнень визначали за відповідними тестами (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості футболістів під час дослідження**

Показники нормативних тестів	ЕГ (n=6)				КГ (n =6)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 30 м, с	4,7	0,5	3,9**	0,6	4,8	0,4	4,3*	0,4
Біг 3000 м, хв.	12,6	3,4	9,1**	3,4	12,5	2,9	10,2*	2,8
Підтягування із вису на високій перекладині, раз.	12,5	2,6	14,7**	2,7	12,6	2,4	13,7*	2,8
Нахил тулуба вперед із В. п. стоячи на гімнастичній лаві, см	9,7	7,9	13,2*	3,9	9,7	7,3	12,2*	3,6

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ .

Результати тесту «біг 30 м» вказують, що в ЕГ зміни відбулися на 0, 8 с, у КГ – на 0,5 с. Норматив «біг 3000 м» має таку динаміку: в ЕГ – 3,5 хв, у КГ – 2,3 хв. Виконання підтягування із вису на

високій перекладині вказує, що в ЕГ приріст відбувся на 2,2 рази, у КГ – на 1,1 раз. Тест на перевірку гнучкості «нахил тулуба вперед із В. п. стоячи на гімнастичній лаві» дає інформацію, що в ЕГ відбувся приріст на 3,5 см, у КГ – на 2,5 см. Таким чином, із таблиці 1 бачимо статистично достовірні зміни між показниками в обох групах, але в ЕГ – більш значущі ( $p < 0,05-0,01$ ). Цей факт дає право вказати на ефективність застосування занять на тренажерах на етапі загальної фізичної підготовки та харчових відновлюючих засобів, включаючи спеціалізовані продукти підвищеної біологічної цінності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, аналіз отриманих показників свідчить, що відбулися статистично достовірні зміни показників фізичної підготовленості футболістів в обох групах, але в ЕГ зміни більш значущі ( $p < 0,01$ ), ніж у КГ ( $p < 0,05$ ).

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безмылов Н. Н, Шинкарук О. А, Митова Е. А. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. №2. 112-119.
2. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Мітова О. Уніфікований алгоритм комплексного контролю підготовленості спортсменів у командних спортивних іграх. *Наука в олімпійському спорті*. 2019. 16-28.
4. McLeish H. Review of Scottish Football: Grassroots, Recreation and Youth Development. Glasgow : Scottish FA, 2010. 67 p.
5. Football training as a factor improving psycho-emotional state of schoolchildren with mental development deviations. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018 Vol. 5 P. 234-238.

**Тімченко Костянтин, Ворона Віта**

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів. Визначено структуру, зміст і форми навчально-тренувального процесу боксерів. Важливим є використання у навчально-тренувальному процесі юних боксерів основних дидактичних принципів.

**Ключові слова:** боксери, навчально-тренувальний процес, структура, зміст.

**Timchenko Konstantin, Vorona Vita. FEATURES OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF YOUNG BOXERS**

**Abstract.** The article considers the features of the training process of young

boxers. The structure, content and forms of the training process of boxers are determined. It is important to use the basic didactic principles in the training process of young boxers.

**Key words:** boxers, educational and training process, structure, content.

**Постановка проблеми.** Тенденції розвитку, і зростаючий рівень конкуренції в боксі вимагають пошуку, і подальшого обґрунтування найбільш ефективних шляхів вдосконалення навчально-тренувального процесу боксерів. Існуючі на сьогоднішній день методики навчання і вдосконалення вимагають уточнень, доповнень, докладного теоретико-методологічного розгляду, узагальнення науково-методичної літератури, сучасного практичного досвіду роботи тренерів, проведення спеціальних досліджень, спрямованих на розробку змісту програмного забезпечення навчально-тренувального процесу з боксу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В.Б. Базильчук, О.Р. Задорожна, А.Л. Палатний, В.В. Назимок, С.А. Никитенко та інші вважають, що в організації багаторічної підготовки і методичному забезпеченні є невикористані ресурси, що здатні вплинути на приріст спортивних показників спортсменів, які спеціалізуються в боксі. Організаційно-методичні та науково-методичні аспекти підвищення ефективності навчально-тренувального процесу юних боксерів практично не вивчені і потребують суттєвої науково-обґрунтованої модернізації.

**Мета дослідження** – розглянути особливості навчально-тренувального процесу юних боксерів.

**Результати дослідження.** В основі періодизації навчально-тренувального процесу необхідно дотримуватися наступних принципів: безперервність і планомірність вдосконалення спортсмена, реалізація його задатків і здібностей, необхідних для успішного виступу на змаганнях; формування тренувального процесу, структура якого забезпечувала б досягнення спортивної форми до стартів головних змагань протягом річного циклу тренування [7].

В.В. Назимок зазначає, що навчально-тренувальний процес потрібно проводити з врахуванням важливих педагогічних закономірностей на основі спільних дидактичних принципів: науковості навчання, зв'язку теорії з практикою, свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і послідовності, надійності і індивідуальності при підході до тих, хто займається при роботі в колективі [3].

У роботі О.П. Скавронського констатується, що окремі дослідники пропонують річному циклу надавати структуру, виходячи з чотирьох мікроциклів, що за тривалістю збігаються зі шкільними навчальними чвертями. При цьому в перший тиждень кожного мікроциклу плануються організаційні завдання (пов'язано з набором

новачків), а групі тренувальні заняття передбачають загальну фізичну підготовку та оволодіння головними елементами (стійкі, пересування, положення кулака). Наступний тиждень мікроциклу передбачає проведення контролю за рівнем розвитку фізичних і вольових якостей. Подальший тренувальний процес (6–10 тижнів мікроциклу) присвячується безпосередньому вивченню основ техніки боксу, а завершують мікроцикли заняття з бойової практики, що передбачають застосування вивченої техніки ударів, захистів, пересувань. Фахівці рекомендують перші класифікаційні або матчеві змагальні поєдинки планувати, починаючи з другого півріччя, та замінити ними заняття, у яких заплановано бойову практику [8, с. 482].

Враховуючи завдання власного дослідження, О.Р. Задорожною зроблений аналіз змістової частини програм з боксу стосовно тактичної підготовки. Автору вдалося з'ясувати, що для підготовки у боксі було розроблено окремі навчальні програми для жінок та чоловіків, однак більшість положень дублюються в обох нормативно-правових документах. При розподілі годин у річному макроциклі автори об'єднали тактичну підготовку із технічною. Проте аналіз змістової частини навчально-тренувального процесу для різних етапів багаторічного удосконалення вказав на широке представлення технічної підготовки з деталізованим описом різновидів вправ, при виконанні яких засвоюються технічні прийоми, та фрагментарність висвітлення особливостей реалізації тактичної підготовки. Лише на етапі ПдВД подано особливості методики навчання ближнього бою, який автори вважають найбільш активною формою ведення двобою. Остання складається з комплексу техніко-тактичних прийомів, які виконуються на ближній дистанції. Слід зауважити, що на усіх етапах багаторічного удосконалення перелік засобів, які використовуються у межах техніко-тактичної підготовки, ідентичним та включає такі: «Школа боксу», вправи на боксерських приладах та «лапах», бій «з тінню», умовні та вільні поєдинки, поєдинки з партнерами у рукавичках [2].

За результатами аналізу факторної структури сторін підготовленості спортсменів-боксерів Н.В. Павловим були зроблені наступні висновки: при побудові навчально-тренувального процесу в першу чергу необхідно приділяти увагу чотирьом факторам, які можуть бути представлені як фактор швидкісно-силової підготовки (43,4%), фактор сполученого вдосконалення технічної і фізичної підготовки (9,4%), фактор техніко-тактичної підготовки (9,1%) і фактор розвитку витривалості (5,1%) [5].

Стосовно юних боксерів, то їх навчально-тренувальний процес безпосередньо пов'язаний з освоєнням основних техніко-тактичних прийомів, таких як удари, контрудари, захисні дії. Умова кожної захисту – можливість уникнути або парировати удар і одночасно зайняти зручне вихідне положення для контрудару і переходу в контратаку [7].

Важливими у навчально-тренувальному процесі є вправи, які виконуються зі снарядами. Окреслені вправи сприяють удосконаленню техніки ударів і захисних дій, підвищують рівень спеціальної фізичної підготовки. Виконувати вправи зі снарядами рекомендується після здійснення «вільного (або умовного) бою» [4].

Групове заняття є основною формою проведення навчально-тренувальної роботи з боксу. Найбільш часто в процесі навчання боксу застосовується навчально-тренувальне заняття, яке складається з трьох частин - підготовчої, основної та заключної. Призначення підготовчої частини: спільне розігрівання організму і підготовка його до виконання вправ основної частини уроку, сприяння всебічному фізичному розвитку та розвитку спеціальної координації та технічних навичок [1].

**Висновки.** В ході проведення аналізу літератури щодо особливостей навчально-тренувального процесу юних боксерів, вдалося визначити основні компоненти структури навчально-тренувального процесу, його зміст і форми. Важливим є використання у навчально-тренувальному процесі основних дидактичних принципів.

В ефективному управлінні навчально-тренувальним процесом боксерів не останнє місце займає його планування, основи якого обґрунтовані у теорії й практиці боксу. Навчально-тренувальним процесом боксерів ґрунтується на загальновідомих правилах і принципах, які представлені в наукових роботах провідних вчених.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з вивченням інноваційних засобів і методів вдосконалення тренувального процесу боксерів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів: ЛДІФК, 2004. 190 с.
2. Задорожна О. Аналіз змісту тактичної підготовки у нормативно-правових документах зі спортивних єдиноборств. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 13-24. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2019\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2019_1_3).
3. Назимок В. В. Особливості навчально-тренувального процесу у боксерів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький. 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 165-172.
4. Никитенко А. О. Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та методика їх удосконалення: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Львів: ЛДІФК. 2016. 174 с.
5. Павлов Н. В. Построение централизованной подготовки боксеров-юношей: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2014.
6. Палатний А. Л. Планування тренувальних засобів загальної і спеціальної спрямованості на різних етапах багаторічної підготовки боксерів: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2011. 19 с.
7. Романенко М. И. Бокс. Київ: "Вища школа", 2014. 269 с.

8. Скавронський О. П. Теоретико-методологічні основи планування тренувальних засобів у підготовці боксерів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 481–486. – URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_4\\_115](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_115).

**Удовиченко Ярослав, Кулик Ніна**

## **РОЗВИТОК СИЛИ У ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ШТОВХАННІ ЯДРА НА БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено проблему розвитку сили у штовхальників ядра. Запропоновано програму силової підготовки для юних легкоатлетів у штовханні на етапі базової підготовки.

**Ключові слова:** базовий етап підготовки, сила, фізична підготовка, штовхання ядра, юні легкоатлети.

### **Udovichenko Yaroslav, Kulyk Nina. DEVELOPMENT OF STRENGTH IN YOUNG ATHLETES IN SHOT-PUT AT THE BASIC TRAINING STAGE**

**Abstract.** In this article the problems of development of strength in the shot-put were researched. The program of strength training for the young athletes in the shot-put at the basic training stage was suggested.

**Key words:** the basic training stage, strength, physical training, shot-put, young athletes.

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень розвитку легкої атлетики, зокрема штовхання ядра, при зростаючих спортивних досягненнях і конкуренції, ставить задачу з розробки нових, більш раціональних засобів і методів спортивної підготовки, які сприяють швидкому і надійному досягненню високих спортивних результатів.

У віковому періоді, що відповідає базовому етапу підготовки юних легкоатлетів (12–16 років) суттєво збільшується м'язова маса організму, а також змінюються функціональні властивості м'язів. У 12–16-літньому віці м'язова сила зростає значно швидше, при цьому збільшується одночасно й абсолютна, і відносна (у перерахуванні на 1 кг маси) м'язова сила. Отже, саме цей час є сприятливим для розвитку сили юних легкоатлетів, оскільки саме сила є базовою фізичною якістю для даного виду спорту. Отже, проблема вдосконалення фізичної підготовленості юних легкоатлетів штовхальників ядра на етапі базової підготовки залишається актуальною і потребує подальшого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковій літературі проблеми розвитку сили штовхальників ядра висвітлені низкою зарубіжних і вітчизняних фахівців: Л. Шестерова досліджує питання розвитку абсолютної сили у штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки [4]; В. Рожков – взаємозв'язок

швидкісно-силової підготовленості та індивідуальних антропометричних показників із технічною підготовленістю штовхальників ядра 15–17 років [3]; M. Waller, E. Jensen – методика силових тренувань [4], тощо. Однак, на наш погляд, необхідним є пошук шляхів підвищення ефективності розвитку даної фізичної якості, розробка новітніх методик силових тренувань для юних легкоатлетів у штовханні ядра на етапі базового періоду підготовки.

**Мета дослідження:** розробити експериментальну програму силового тренування юних легкоатлетів штовхальників ядра які перебувають на етапі базової підготовки.

**Результати дослідження.** Досягнення спортивних результатів у штовханні ядра можливе, перш за все, за умови відповідної фізичної підготовки юних легкоатлетів.

*Під спортивною підготовкою ми розуміємо педагогічний процес вдосконалення спортсмена в обраному виді спорту.*

Досягнення певного рівня розвитку фізичних якостей можливе за умови правильно організованого тренувального процесу.

Важливою вимогою до тренувальних занять є їх систематичність. Систематичність занять виражається, насамперед, у повторності тренування й поступовості збільшення тренувальних навантажень. Оскільки, при припиненні тренування розривається система умовних рефлексів, м'язи втрачають набуті ними раніше біохімічні властивості, знижуються функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, зменшується сила, швидкість і витривалість.

Річний макро-цикл тренувань забезпечує підтримку досягнутого рівня тренуваності і сприяє безперервному вдосконаленню організму, що гарантує зростання спортивного результату.

Дуже важливо встановити тривалість інтервалу між тренувальними заняттями [1].

*Перша фаза* після тренування – стомлення.

*Друга фаза* – відновлення працездатності до початкового рівня.

*Третя фаза* відрізняється підвищеною працездатністю в порівнянні з вихідним станом до тренування.

Для найкращого ефекту тренування важливо, щоб наступне тренувальне заняття збігалось з третьою фазою. Необхідність поступовості в застосуванні підвищених навантажень у тренуванні впливає з особливостей організму юних легкоатлетів – штовхальників ядра. Пристосувальні зміни організму відбуваються тільки в тому випадку, якщо інтенсивність тренувального навантаження знаходиться в певних межах. Слабке навантаження не викликає потрібних реакцій в організмі, а надмірне може подіяти на нього руйнівню. Тому підвищувати тренувальне навантаження за рахунок збільшення інтенсивності і тривалості занять потрібно поступово, від тренування до тренування, що сприятиме кращому розвитку якостей і набуття досвіду.

Розвиток сили, швидкості та інших фізичних якостей знаходиться в прямій залежності від рівня різнобічної підготовки спортсмена. Чим вищий цей рівень, тим міцніше основа для подальшого зростання спортивної майстерності.

Широке застосування різних методів і засобів розвитку фізичних якостей прискорює безпосередньо досягнення успіху у даному виді спорту, оскільки фізичні якості рухової: сила, швидкість і витривалість взаємно обумовлюють один одного.

Розвиваючи швидкість своїх ніг спринтерських бігом, юний легкоатлет одночасно розвиває і їх силу. Збільшуючи силу ніг шляхом стрибків і присідань, штовхач одночасно поліпшує і їх швидкісні можливості.

Однак, різнобічність застосування тренувальних засобів здійснюється в певних межах: наприклад, марафонський біг не буде сприяти зростанню результатів у штовханні ядра. Тому, різнобічність тренування повинна поєднуватися з її специфічністю, тобто, розвиваючи силу взагалі, не слід забувати про розвиток сили тих м'язів, які потрібні саме штовхачу.

Отже, такі фізичні якості як: сила, швидкість і витривалість є основою на якій ґрунтується успіх у штовханні ядра, а попередня фізична підготовка на базовому етапі поступово переходить у більш спеціалізоване тренування.

Для розвитку сили необхідно визначити, від чого залежить сила м'язів. Штовхання ядра є швидкісно-силових вправою, де на першому плані стоїть швидкість скорочення м'язів, а потім їх напруга. Сила скорочення кожного м'яза залежить як від числа скорочення в ньому м'язових волокон, так і від функціонального складу кожного з них.

Ступінь напруження м'яза залежить від м'язової маси – чим вона більше, тим більша напруга в змозі розвинути м'язи. М'язова маса визначається кількістю і товщиною окремих м'язових волокон. Величина напруги залежить ще від вихідної довжини м'язи: чим м'яз більше розтягнутий (до певної межі), тим сильніше за інших рівних умов ступінь його скорочення.

Тренування залучає до одночасного скорочення більшої маси м'язів і до потовщення окремих м'язових волокон. Крім того, тренування розвиває координацію, що також збільшує силу у вправах, так як збільшується число м'язів, що приймають участь у роботі, і гальмується діяльність м'язів-антагоністів.

Таким чином, розвиток сили здійснюється шляхом залучення в роботу великої кількості м'язів, так і збільшення їх м'язової маси.

Щоб залучити до роботи більшу кількість м'язів, тобто щоб зуміти докласти наявну силу, необхідно застосовувати вправи, які характеризуються великим фізичним навантаженням і короткочасністю виконання. Причому важливо, щоб вправи мали схожість із окремими елементами руху в штовханні ядра (відштовхування



однією рукою від стіни і землі, підскоки на правій нозі з глибокого присідання, тримаючи в руці або на плечі важке ядро, штовхання штанги певної ваги та ін.).

Е. Jensen, М. Waller зазначають, що в силовому тренуванні потрібно задіяти ті м'язові групи, які приймають участь під час штовхання ядра [4].

Для збільшення м'язової маси слід застосовувати вправи, які характеризуються меншим фізичним навантаженням і більшою тривалістю виконання. Бажано, щоб ці вправи певним чином були схожі з окремими рухами в штовханні ядра за характером зусиль.

Принцип максимальних навантажень є дуже ефективним для розвитку сили і особливо добре сприяє збільшенню числа працюючих м'язів. Проте, граничні навантаження не повинні застосовуватися надто часто, тобто на кожному тренуванні. Крім того, в межах одного тренувального заняття потрібно робити достатні інтервали між виконанням навантажень із максимальною силою.

Досягнення розвитку сили на тренувальних заняттях можливе також шляхом застосування малих навантажень, що важливо для індивідуального підходу у тренувальному процесі.

Згідно з державною навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, цілорічна тренування ділиться на три періоди [1]:

1. *підготовчий* – включає в себе зимове і частину весняного тренування;
2. *основний* – що включає в себе кінець весни, літо і частину осені;
3. *перехідний* період – складається з осінньої тренування та активного відпочинку.

Нами була розроблена експериментальна програма силового тренування, яка об'єднувала вправи в блоки в залежності від їхнього впливу на параметри техніки та зовнішньої балістики штовхання ядра.

У залежності від впливу на параметри штовхання ядра було розроблено 3 блоки силового тренування.

*БЛОК 1 – для впливу на показники технічної підготовленості штовхальників ядра:*

1. В. П. – лежачи на спині на горизонтальній лаві. Жим штаги лежачи.
2. В. П. – стоячи ноги нарізно штанга за головою на плечах. Присід зі штангою.
3. В. П. – стоячи ноги на ширині пліч, штанга на помості. Станова тяга.
4. В. П. – сидячи на лаві передпліччя на стегнах в руках штанга 20–25 кг. Згинання розгинання рук.

*БЛОК 2 – силове тренування, спрямоване на поліпшення показників зовнішньої балістики.*

1. В. П. – стоячи ноги нарізно штанга за головою на плечах. Нахил вперед.
2. В. П. – ноги нарізно штанга за головою на плечах. Пружні нахили тулуба вперед.
3. В. П. – сидячи на лаві штанга за головою на плечах. Нахил тулуба вперед.
4. В. П. – лежачи на тренажері «гіперекстензія», млин 10–15 кг утримується на лопатках. Згинання розгинання тулуба.
5. В. П. – лежачи на лаві в руках гантелі 3–5 кг. Розведення зведення рук.
6. В. П. – лежачи на лаві, тримаючи в руках гантель 5 кг, опускання – піднімання рук з за голови «пуловер».

Примітка: вправи 1, 3 чергувалися з вправами 2, 4 через тиждень (тобто на першому тижні застосовувалися 1 і 3 вправи із зазначеного комплексу, на 2 тижні – 2 і 4 вправи).

БЛОК 3 – має комплексне направлення, вправи впливають на параметри технічної підготовленості штовхальників ядра і на зовнішньо-балістичні показники.

1. В. П. – стійка ноги нарізно правою, штанга за головою на плечах. Присідання в «ножицях».
2. В. П. – стійка ноги нарізно. Ривок штанги з вису.
3. В. П. – стійка ноги нарізно, штанга за головою на плечах. Жим штанг із-за голови.
4. В. П. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені в сторони, в руках гантелі. Підняти руки в через сторони вгору – вдих. Нахилитися вперед, опустити руки з гантелями на підлогу між ногами – видих.
5. В. П. – стійка штанга за головою на плечах. Підйом на носки.

Дані блоки застосовувалися для збільшення м'язової маси юних легкоатлетів у штовхання ядра. Вправи в блоках виконувалися у вищезазначеній послідовності. Під час застосування наведених комплексів для розвитку максимальної довільної сили величина обтяжень коливалася в межах 70–100% від рівня максимальної довільної сили; пауза між підходами була 2–6 хвилин, у залежності від швидкості відновлення алактатних анаеробних резервів і працездатності спортсменів. Кількість повторів вправи у підході 6–8. При застосуванні обтяження вагою 90–100% від рівня максимальної довільної сили кількість повторів у підході складала 1–3 рази.

Впровадження розробленої програми силового тренування здійснювалось в Обласному комунальному закладі Сумська обласна дитячо-юнацька спортивна школа (ОКЗ СОДЮСШ) у групі базового етапу підготовки.

**Висновки та перспективи подальших досліджень** Аналіз наукової та методичної літератури показав, що не дивлячись на значну кількість робіт, присвячених розвитку сили штовхальників ядра, проблема розвитку сили юних легкоатлетів у штовханні ядра

на етапі базової підготовки залишається актуальною. Розроблена нами програма надасть можливість удосконалити тренувальний процес підготовки юних легкоатлетів у частині розвитку сили.

Перспективи подальших досліджень ми передбачаємо у розробці програм силового тренування з урахуванням впливу рівня розвитку абсолютної сили м'язових груп, задіяних у штовханні, на параметри техніки та зовнішньої балістики.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бобровник. В. І., Совенко С. П., Колот А. В. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К. : Логос, 2019. 192 с.
2. Микіч М. С. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біоме-ханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*, 2011. № 1, С. 120-124.
3. Рожков В.О. Вдосконалення технічної підготовленості штовхальників ядра 15-17 років протягом річного макроциклу : дис... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків. 2018. 240 с.
4. Шестерова Л. Є., Рожков В. О. Розвиток абсолютної сили у штовхальників ядра на етапі спеціалізованої базової підготовки. *НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт зб. наукових праць / за ред.. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Випуск 3 (84)17. С. 120–123.*
5. Waller M. A. Strength and conditioning preparation for the transitional track and field thrower. *Strength and Conditioning Journal*. 2014. P. 71–78.

**Хоменко Тарас, Міщенко Олександр**

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ 8–9 РОКІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження фізичної підготовки футболістів віком 8-9 років. Запропонована методика передбачає використання вправ, спрямованих як на загально-фізичний розвиток, який сприяє зміцненню основних м'язових груп, гармонійний розвиток функціональних можливостей дитячого організму, так і спеціально-фізичний, який розвиває фізичні можливості, притаманні футболу.

**Ключові слова:** фізична підготовка, футбол, юні спортсмени.

**Khomenko Taras, Mishchenko Oleksandr. PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALLERS 8–9 YEARS**

**Abstract.** The article presents the results of studying physical training of football players aged 8-9 years. The proposed methodology involves the use of exercises directed as a general physical development, which promotes the strengthening of the

main muscle groups, harmonious development of the functional capabilities of the child's body, and special physical, which develops physical capabilities, inherent football.

**Key words:** physical training, football, young athletes.

**Постановка проблеми.** Якість підготовки футболістів багато в чому залежить від раціональної організації тренувального процесу з урахуванням індивідуальних характеристик кожного гравця [3; 5]. Плануючи фізичну підготовку футболістів, треба враховувати наступні фактори [7]:

- структура гри, характеристики якої визначають вимоги до фізичної готовності;
- індивідуальна структура готовності кожного гравця.

Фізична підготовка спрямована на розвиток та вдосконалення найважливіших рухових якостей (сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість). Хороша фізична підготовка є необхідною базою для досягнення високих результатів у футболі [3].

Спортивне тренування включає в себе одночасний розвиток конкретних фізичних якостей та формування технічних можливостей, необхідних для м'язової активності, де обидва ці процеси невіддільні [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зміст навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки, як вказують дослідження Н. Артим'юка, М. Пітина, 2010; К. Віхрова, 2007, обумовлений наступними умовами [1; 3]:

- вихідні дані дитини і ступеня розвитку її потенціалу;
- конкретні вікові характеристики, що визначають закономірності майбутніх спортивних досягнень;
- особливості спортивної спеціалізації, що спричиняє формування певних функціональних функцій та моторних навичок, спеціально для футболістів.

Формування моторних навичок у юних футболістів, як свідчать Н. Артим'юк, М. Пітин, 2010; С.С. Коваль, 2009, є складним педагогічним процесом, успіх якого визначається рівнем прояву технічних та психологічних навичок, умовою функціональних систем організму. Навички та вміння, сформовані на даному навчальному етапі, є найбільш стабільними.

У цьому контексті саме на початковому етапі підготовки, коли у дітей є досить великі можливості до покращення рухової функції, згідно досліджень М.І. Шкірти, 2007, доцільно шукати найбільш ефективні засоби та методи освітнього впливу на оптимальну розробку основних рухових можливостей для успішної ігрової діяльності юних спортсменів [7].

Розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, гнучкість, спритність, витривалість), згідно досліджень В.В. Шаленко, 2004, повинен перебувати під постійним контролем, щоб налаштувати

підготовку гравців, і, при необхідності, вносити відповідні корективи у навчально-тренувальний процес [6]. Безпосереднє виконання технічних прийомів з футболу, яке проводилося одночасно для всіх гравців, забезпечує також і розвиток специфічних фізичних якостей, притаманних цій грі [2; 4]. Але відсоток їх використання заздалегідь планується меншим, ніж для загальнофізичної підготовки. Це створює сприятливі умови для забезпечення міцної основи комплексної фізичної підготовленості, що і стало предметом нашого дослідження.

**Мета роботи:** аналіз науково-методичної літератури та розробка методики проведення тренувальних занять з футболістами 8-9 років.

Згідно з метою дослідження було визначено **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо фізичної підготовки дітей, які виявили бажання займатися футболу.

2. Розробити методику навчально-тренувального процесу футболістів віком 8-9 років, що сприятиме розвитку фізичних якостей, та перевірити її ефективність протягом досліджуваного періоду.

**Результати досліджень.** У результаті проведеного аналізу літературних джерел була розроблена методика фізичної підготовки футболістів досліджуваної групи, в якій навантаження було розподілено з урахуванням індивідуальних можливостей гравців; підготовлено тренувальні заняття відповідно до вимог загальнофізичної та спеціально-фізичної підготовки; підібрано різноманітні засоби технічної підготовки юних спортсменів.

Розвиток фізичної підготовленості здійснювався завдяки впровадженню різноманітних фізичних вправ, кожна з яких характеризувалася конкретним тренувальним ефектом, де належне управління цими ефектами надавало можливість впливати на розвиток певних фізичних якостей. У переважній більшості це були вправи, спрямовані на загальнофізичний розвиток, зміцнення основних м'язових груп, гармонійний розвиток функціональних можливостей дитячого організму. Вони мали певну величину, напрямок, а також методи їх застосування.

Протягом досліджуваного періоду використовувалися заняття і по спеціальній технічній підготовці, мета якої полягала у навчанні і удосконаленні технічних навичок, необхідних для цього виду спорту. Використовувалися комплекси спеціальних підготовчих вправ, схожими за своєю структурою до основних ігрових дій, а також вправи з техніки і тактики, рухливі ігри і безпосередньо сама гра. Доречно використовувати спеціальні підготовчі вправи для розвитку специфічних фізичних можливостей, особливо швидкості і сили. Важливою умовою належного фізичного розвитку було постійне поєднання вищезгаданих вправ з вправами для відпочинку.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту

оцінювалася шляхом тестування результатів фізичної підготовленості юних футболістів на початку та закінченні дослідження. Дані, що містяться в табл. 1, вказують на динаміку змін у стані гравців, у якому порівняння результатів тестування вказали на збільшення.

Таблиця 1

**Результати зміни фізичної підготовленості футболістів 8–9 років протягом досліджуваного періоду (n=19)**

№	Тести	$\bar{x}_п \pm Sп$	$\bar{x}_к \pm Sк$	$\eta, \%$
1	Біг 30 м, с	5,18±0,03	5,04±0,04	2,7
2	Стрибок угору з місця, см	26,8±0,85	29,7±0,88	10,8
3	Човниковий біг 3x10 м, с	8,5±0,23	8,2±0,17	3,5
4	Стрибок у довжину з місця, см	153,7±2,88	164,2±2,85	6,8

Якщо на початку експерименту швидкісні можливості юних футболістів, які були виявлені за допомогою тесту «Біг на 30 м», мали значення 5,18±0,03 с, то наприкінці експерименту ці цифри покращилися до 5,04±0,04 с. У відсотках ця величина становила 2,7 одиниць. Тестування «вибухової» сили м'язів ніг змінилися у досліджуваному періоді на 10,8 %, де на початку дослідження діти стрибали угору на 26,8±0,85 см, а наприкінці - 29,7±0,88 см (табл. 1). У зв'язку з впровадженням експериментальних заходів відбулося покращення у розвитку спритності, де результати у човниковому бігові 3x10 м змінилися від 8,5±0,23 с, до 8,2±0,17 с, тобто збільшилися на 3,5 % (табл. 1). Результати у стрибку у довжину з місця покращились на 6,8 %, де на початку дослідження юні спортсмени стрибали на 153,7±2,88 см, а наприкінці експерименту вже на 164,2±2,85 см (табл. 1).

Отримані результати показують, що методика педагогічного експерименту, впроваджена у процес підготовки юних футболістів, позитивно впливає на розвиток фізичних можливостей та може бути включена у тренувальний процес футболістів 8-9 років.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Фізична підготовка футболістів-початківців повинна спрямовуватись на розвиток та вдосконалення найважливіших рухових якостей і є необхідною базою для досягнення високих спортивних результатів. Фізична підготовка футболістів є невід'ємною частиною усіх тренувань, що вимагає від тренерів посиленої уваги, у поєднанні з іншими сторонами підготовки (технічній, тактичній, психологічній) та поступового зростання навантаження для позитивного тренувального ефекту.

2. Результати досліджень показують, що методика педагогічного експерименту, яка була включена у навчально-тренувальний процес футболістів 8-9 років, позитивно вплинула на розвиток їхньої фізичної підготовленості.

Подальші дослідження тренувального процесу юних

футболістів будуть спрямовані на пошук ефективних засобів, які сприятимуть покращенню функціональних можливостей дітей.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артими'юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки // Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Артими'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки // Проблеми формування здорового способу життя молоді: зб. наук. ст. Львів, ЛНУ імені І.Франка, 2009. С. 117-119.
3. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів / Фізичне виховання в школі. Київ: Педагогічна преса, 2007. №2. С. 10-13.
4. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет. // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2009. № 2. С. 39-43.
5. Лисенчук Г.А. Проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних футболістів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2003. № 5. С. 102-109.
6. Шаленко В.В. Відбір й оцінка тестів для проведення контролю за підготовленістю футбольного резерву. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків: ХХПІ, 2004. №1. С. 306-312.
7. Шкірта М.І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор: матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Львів, 2007. С. 85-89.

**Цилєв Михайло, Максименко Людмила**

## **ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ФУТБОЛІСТІВ 20-22 РОКІВ У СПЕЦІАЛЬНО-ВІДНОВЛЮВАЛЬНОМУ МЕЗОЦИКЛІ ПІСЛЯ ПЕРЕХІДНОГО ПЕРІОДУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті досліджено особливості відновлення організму футболістів 20-22 років у після змагальному періоді. Запропоновано додаткові засоби відновлення спортсменів командного виду спорту. Перевірено їх ефективність у річному тренувальному циклі.

**Ключові слова:** відновлення, організм, футболісти, вік 20-22 роки, річний тренувальний цикл, після змагальний період.

**Tsylev Mykhailo, Maksymenko Lyudmyla. RESTORATION OF THE ORGANISM OF FOOTBALL PLAYERS OF 20-22 YEARS IN THE SPECIAL-RENEWABLE MESOCYCLE AFTER THE TRANSITION PERIOD**

**Abstract.** The article examines the features of the recovery of football players aged 20-22 in the post-competitive period. Additional means of recovery of team sports athletes are offered. Their effectiveness in the annual training cycle has been tested.

**Key words:** recovery, organism, football players, age 20-22 years, annual training cycle, after competitive period.

**Постановка проблеми.** Підвищення рівня працездатності спортсменів є важливою проблемою сьогодення. В. І. Дубровський наголошує: «Вирішити цю проблему сьогодні не можна лише за рахунок удосконалення методів тренування, збільшення об'єму й інтенсивності навантажень». Це може негативно позначитися на здоров'ї і функціональному стані спортсменів, призвести до перетренованості чи перевтоми. Тому актуального значення за його словами набувають питання відновлення, як складової частини тренувального процесу [1, 5, 7].

Останнім часом у професійному спорті збільшується загальний об'єм тренувальних та змагальних навантажень, що зумовлює утримання високого рівня функціональної підготовки впродовж усього річного циклу. Загальновідомо, що такий графік тренувальної діяльності вимагає швидкого та повноцінного відновлення працездатності [4, 5, 7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними В. М. Платонова (2015) комплексне використання засобів відновлення, а саме педагогічних, психологічних і медико-біологічних, сприяє підвищенню працездатності спортсменів у тренувальній та змагальній діяльності. Крім традиційних засобів відновлення (Боголюбов В. М., 2006; Булатов М. М., 1996; Дубровський В. І., 2003), використовуються водні процедури, іонізація, електростимуляція, аутогенне тренування, фармакологічні засоби, вітамінізація (Лобзин В. С. 1986.; Макарова Г. А., 2013; Дусалеева Т. М., 2006), різновиди масажу: ручний, пневматичний, баромасаж (Мухін В. М., 2000; Буровых А. М., 2017). Знайдено невелику кількість науково обґрунтованих досліджень, що стосуються комплексного підходу у відновленні організму гравців командного виду спорту.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність доповнених нами засобів відновлення організму футболістів 20-22 років у після змагальному періоді.

**Результати дослідження.** Відновлення футболістів 20-22 років у після змагальному періоді було доповнено фізіотерапевтичними засобами і засобами ЛФК. Зокрема, в основі аероіонотерапії лежало застосування електрично заряджених газових молекул (аероіонів) чи комбінованих газових молекул і молекул води (гідроаероіонів). Із відновлювальною метою використовували переважно негативно заряджені аероіони. Особливий терапевтичний ефект процедури аероіонізації набували під час виконання дихальної гімнастики так, як забезпечується правильність фаз вдиху і видиху. Завданням ЛФК



було відновлення адаптації до звичайних для спортсмена навантажень, в першу чергу фізичних, пов'язаних із звичною руховою діяльністю. Лікувальна фізкультура дозволяла забезпечувати в процесі спеціальних занять відновлення порушеної координації ряду органів і систем, забезпечує цілісну реакцію організму футболістів на м'язові зусилля, створюючи якнайкращі умови для відновлення нормальної фізичної працездатності [1, 2, 3, 6].

Для визначення ефективності запропонованих нами засобів відновлення визначали рівень фізичної підготовленості футболістів 20-22 років за відповідними тестами (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичних якостей футболістів 20-22 років**

Показник	ЕГ (n=12)				КГ (n =13)				Критерій $\chi^2$ екс. на початку	Критерій $\chi^2$ екс. наприкінці
	На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Рівномірний біг 3000 м, хв.	13,1	3,2	16,6**	3,4	13,2	2,9	14,6*	2,8	0,2	7,2
Ривок гирі 16 кг, разів	33,6	3,3	39**	3,7	33,3	2,9	35,4*	2,6	0,2	6,1
Піднімання тулуба в сід 30 с, разів	28,6	3,3	32**	3,7	28,3	2,9	29,4*	2,6	0,2	6,1
Стрибок у довжину з місця, см	227,6	6,3	231,6*	7,4	227,9	8,6	228,3	9,5	0,2	6,3
Нахил тулуба вперед із положення лежачи, см	11,3	3,6	14,6*	3,7	11,1	4,4	12,3	3,8	0,4	6

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ .  $\chi^2_{кр.} = 5,99$ .

Таким чином, із таблиці 1 бачимо статистично достовірні зміни між показниками в обох групах, але в ЕГ – більш значущі ( $p < 0,05-0,01$ ). Порівнюючи дані на початку дослідження і наприкінці між групами за критерієм  $\chi^2$ , можна зробити висновок щодо однорідності експериментальної та контрольної груп за показниками тестів: «рівномірний біг 3000 м», «ривок гирі 16 кг», «піднімання тулуба в сід 30 с», «стрибок у довжину з місця», «нахил тулуба вперед із положення лежачи» на початку експерименту та статистично достовірні зміни за критерієм  $\chi^2$  між групами наприкінці педагогічного дослідження. Це вказує на ефективність доповненої програми відновлення професіональних гравців команди Аритма Прага засобами фізичної реабілітації.

Функціональне дослідження, проведене нами у процесі педагогічного дослідження, дало можливість оцінити роботу серцево-судинної системи. Так, визначаючи ЧСС<sub>сп.</sub>, отримали достовірні зміни в обох групах спортсменів, зокрема, в ЕГ становили ( $p < 0,01$ ), а в КГ – ( $p < 0,05$ ). Показники ЧСС<sub>сп.</sub> в ЕГ зменшилися на 1,79 уд/хв<sup>-1</sup>, у КГ на – 0,24 уд/хв<sup>-1</sup>.

Дослідження роботи дихальної системи показало, що показники ЧД<sub>сп.</sub> теж мали достовірні зміни аналогічно показникам ЧСС<sub>сп.</sub>. Значення ЧД<sub>сп.</sub> в ЕГ зменшилися на 1,3 цикл/хв<sup>-1</sup>, у КГ на – 0,87 цикл/хв<sup>-1</sup> (таблиця 2).

Таблиця 2

**Зміни показників кардіореспіраторної системи у футболістів 20-22 років під час педагогічного дослідження**

Показники	ЕГ (n=12)				КГ (n =13)				Темп ЕГ та КГ на початку	Темп ЕГ та КГ наприкінці
	На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
ЧСС, уд/хв <sup>-1</sup>	67,26	2,33	65,47**	2,09	67,06	2,46	66,82*	2,18	0,33	2,54
ЧД, цикл/хв <sup>-1</sup>	18,67	1,51	17,37**	1,12	18,94	1,39	18,07*	1,38	0,75	2,22
Проба Генча, с	50,03	1,67	51,03**	1,28	50,06	1,16	50,29*	1,32	0,09	2,28
Проба Штанге, с	72,83	2,37	75,43**	2,62	72,8	2,21	74,03*	2,47	0,05	2,22

**Примітка:** \* – зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ .  $T_{кр.} = 1,99$

Показники проби Генча збільшилися на 1 с, при ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,23 с, при ( $p < 0,05$ ). Динаміка проби Штанге становить 2,6 с, при ( $p < 0,01$ ), у КГ – 1,23 с, при ( $p < 0,05$ ). За критерієм Стьюдента на початку дослідження експериментальна та контрольна групи були однорідними і суттєво відрізнялися після його проведення за показниками ЧСС<sub>сп.</sub>, ЧД<sub>сп.</sub>, проби Штанге, проби Генча.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Відновлення футболістів 20–22 років у після змагальному періоді було доповнено фізіотерапевтичними засобами і засобами ЛФК. Особливий терапевтичний ефект процедури аероіонізації набували під час виконання дихальної гімнастики так, як забезпечується правильність фаз вдиху і видиху. У комплекс ЛФК входили ЗРВ: вправи на релаксацію для зняття напруги мускулатури. Використовували вправи на розтягнення у вигляді активних рухів грудної клітки і поясу верхніх кінцівок у поєднанні з диханням, махові рухи та ін.; вправи на координацію при поєднанні складних рухів і їх

послідовності з метою відновлення рухових навиків, відновлення порушеної регуляції рухів; вправи на рівновагу для тренування стійкого положення тіла у просторі як у статичному положення, так і під час руху. Статистично достовірні зміни, що відбулися у показниках фізичної підготовки, функціонального стану організму дають право сказати про ефективність доповнених нами засобів у процесі відновлення футболістів 20-22 років у після змагальному періоді.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., стер. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 608 с.
2. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.
3. Макарова Г. А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы. 2013. URL: [http://kingmed.info/knigi/Farmatsevtika/Klinicheskaya\\_farmakologiya/book\\_3818/Farmakologicheskoe\\_soprovojdzenie\\_sportivnoy\\_deyatelnosti\\_realnaya\\_effektivnost\\_i\\_spornie\\_voprosi-Makarova\\_GA-2013-djvu](http://kingmed.info/knigi/Farmatsevtika/Klinicheskaya_farmakologiya/book_3818/Farmakologicheskoe_soprovojdzenie_sportivnoy_deyatelnosti_realnaya_effektivnost_i_spornie_voprosi-Makarova_GA-2013-djvu)
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 584 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Футорний С. М. Принципи фармакологічної імунорегуючої терапії у сучасній спортивній медицині. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Х., 2019. № 3. С. 154–157.
7. Winter E. M., British Association of Sport and Exercise Sciences. Sport and exercise physiology testing: guidelines: the British Association of Sport and Exercise Sciences guide. Volume I: Sport Testing. New York, NY. Routledge, 2006. 384 p.

**Якименко Олександр, Лапицький Віталій**

## РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРТЬБИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається розвиток швидкісно-силових якостей борців у греко-римській боротьбі в умовах ліцею спотивного профілю.

**Ключові слова:** швидкість, сила, борець, лицей, боротьба.

**Yakimenko Alexander, Lapytskyi Vitalii. DEVELOPMENT OF SPEED AND ROWER QUALITIES IN GREEK-ROMAN WRESTLING**

**Abstract.** The article considers the development of speed and rover qualities of wrestlers in Greco-Roman wrestling in the conditions of the lyceum of spot profile

**Key words:** speed, wrestlers, lyceum, strength, struggle

**Постановка проблеми.** Сучасна боротьба – динамічний і видовищний вид спорту, що культивується на всіх континентах земної

кулі. В останні роки для неї характерні ряд тенденцій: збільшилася інтенсивність рухових дій на килимі, підвищилася її контактність, виросла швидкість виконання техніко-тактичних прийомів. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але і самому борцю в досягненні високих спортивних результатів.[5, с 138].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різним аспектам підготовки швидкісних та силових здібностей борців присвятили свої роботи відомі тренери та науковці: І. Аліханов; В. Бойко [1]; Г. Данько [3]; В. Івлєв [2]; Г. Туманян, Ю. Хартманн, Є. Чумаков та ін. У той же час у вітчизняній науковій і методичній літературі розвиток швидкісних та силових якостей борців греко-римського стилю так і не став предметом окремого наукового дослідження. Ціла група дослідників вважає, що кращим засобом розвитку швидкісних якостей борців є не загальні фізичні вправи, чи нервово-м'язова підготовка, а самі технічні дії притаманні даному виду спорту. На їх думку дії на специфічні групи м'язів виступають найкращим методичним прийомом у підготовці висококваліфікованих борців. Зокрема, С. Іонов пропонує застосовувати для розвитку швидкісних якостей спеціалізовану вправу – тестові кидки манекена. При цьому він зазначає, що дану технічну дію можливо використовувати не лише для поліпшення, а і для тестування спеціальної швидкісної підготовки, задаючи при цьому необхідне навантаження. Дозуючи різні обтяження манекена борець виробляє уміння біомеханічно вірно здійснювати вибухове зусилля [3, с.24 ].

**Мета роботи:** визначити шляхи удосконалення фізичних здібностей юних борців у тренувальному процесі

**Завдання дослідження:**

- 1) Визначити шляхи покращення фізичної підготовленості борців греко - римського стилю
- 2) Експериментально перевірити значущість запропонованої методики розвитку швидкісно-силових здібностей юних спортсменів у тренувальному процесі.

**Результати досліджень.**

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів на базі комунального закладу Сумської обласної ради Шосткінського інтернату спортивного профілю та базувався на календарі спортивних змагань.

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – розвиток фізичних здібностей борців греко-римського стилю віком 12-14 років. Впроваджуючи цей комплекс вправ у тренувальний процес борців, очікувалося досягти

максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (табл. 1.). Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження.

Таблиця 1

**Мікроцикл удосконалення фізичних якостей певної спрямованості та навантаження**

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважає розвиток швидкості і	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Масаж і відвідування парної бані	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Кожного понеділка спортсмени виконували наступний план тренування:

1. розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;
2. виконання комплексу вправ: згинання розгинання рук в упорі желачи з хлопками – 15 раз, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг – 15 раз, випригування вгору – 15 раз. І так по 10 разів та по 5 разів, між підходами 1-2 хв. відпочинку;
3. удосконалення техніки – тактичної майстерності 40 хв.(4 періоди по 10 хв.) в стійці, переважно на кидки партнера прийомами з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).
4. загальна фізична підготовка: 10 канатів по 1 канату на швидкість, згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками перед собою 3-5 підходів, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг 3-5 підходів, стрибки на правій, лівій та з двох ніг, для вдосконалення вибухової швидкості.

Кожного вівторка виконувалося таке навантаження:

1. розминка, з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;
2. виконання комплексу вправ: «квачик» – 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;
3. удосконалення техніки – тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв.).
4. загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів), 20 канатів по 3 канати на швидкість.

Кожної середи виконувалися такі завдання:

1. розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;
2. боротьба в стійці на 50% сили;
3. фізична підготовка методом колового тренування (3-4 кола);
4. Розтягування після навантаження (стретчинг).

По четвергам завдання полягало в:

1. розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;
2. виконання комплексу вправ: «квачик» 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;
3. удосконалення техніко – тактичної майстерності з використанням прийомів, спрямованих на атаку нижніх кінцівок суперника у стійці (4 періоди по 10 хв.) ;
4. загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів); жим штанги лежачи - 5 підходів.

Кожної п'ятниці виконувалось наступне завдання:

1. розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з боротьби;
2. тренувальні сутички між борцями, яка складалася з 3 періодів по 2 хв. 30 сек. Кожен спортсмен повинен пройти 2-3 сутички.
3. спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з в.п. борцівський міст, руки перед собою з'єднані в захваті. Борець виконує 10 забігань вправо, потім 10 вліво та 10 переходів, 3-5 підходів.

По суботам спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної бані та відновлювальної масаж. Навантаження низьке. У неділю обов'язково активний відпочинок.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися методичних порад, та кожного дня виконувалися вправи зі своєю специфікою. Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвитку швидкості та сили.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні 2020-2021 навчального року.

Дані, представлені у табл. 1. та рис. 1. вказують на динаміку зміни стану борців, де порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дало позитивний приріст.

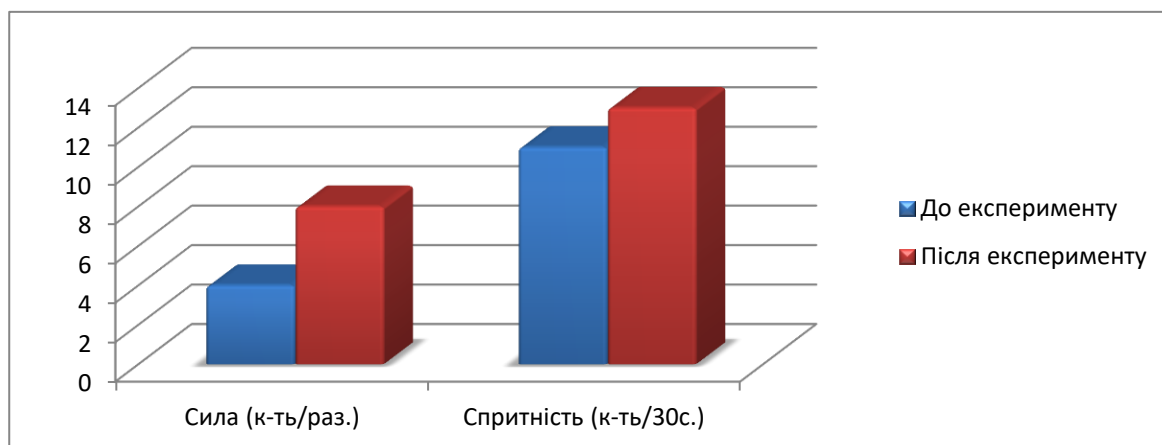
Якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили  $3,9 \pm 1,94$  разів, то наприкінці експерименту –  $7,1 \pm 2,59$ , де різниця у відсотковому відношенні склала 50 %. Результати кидків партнера до початку дослідження становило  $11,2 \pm 0,97$  разів, то наприкінці експерименту –  $13,1 \pm 1,29$  де різниця у відсотковому

відношенні теж поліпшилася і перебувала на рівні 18 %. Фізичні якості сила та спритність мали вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ). (рис. 1.).

Таблиця 2.

**Зміна показників фізичної підготовленості юних борців протягом експерименту (n=10)**

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	Різниця (%)	t- крит. Ст'юдента
1.	Жим штанги лежачи (к-ть разів)	3,9±1,94	7,1±2,59	50%	$p < 0.05$
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	6,39±1,39	5.5±2,4	14%	$p < 0.05$
4.	Кидки партнера (к-ть/ 30 с)	11,2±0,97	13,1±1,29	18%	$p < 0.05$
5.	Забігання на борцівському мосту (10-10-10) (хв)	1,24±0,4	1.17±0,08	14.5 %	$p < 0.05$



**Рис. 1. Зміни показників сили та спритності (жим штанги лежачи та кидки партнера протягом 30 сек).**

Якщо на початку дослідження результати лазіння по канату (6 м) становило 6,39±1,39 сек., то наприкінці експерименту - 5.5±2,4 сек. де різниця у відсотковому відношенні склала 14 %, тобто вказана якість теж мала вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Для успіху у поєдинках з вільної боротьби необхідно розвивати фізичні можливості м'язів тих частин тіла, які беруть найбільш активну участь у рухових діях, та постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тому, що недостатньо розвинене. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

2. Цілеспрямована фізична підготовка борця проходить

протягом цілого року, де її направленість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки.

3. Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу греко-римської боротьби.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем спеціальної підготовленості і розвитку фізичних якостей які притаманні борцям греко-римської боротьби.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Бойко В. Данько Г. Физическая подготовка борцов: Киев.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Ивлев В. Скоростно-силовая подготовка в борьбе: Спортивная борьба: Москва: Физкультура и спорт, 2017. С. 20–23.
3. Ионов С. Спортивная борьба: *рекомендации по физической подготовке борцов*. Москва: Физкультура и спорт, 1998. С. 21–26.
4. Шандригось В., Кобилянський В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю / Тернопіль: ТДПУ, 2014. 40 с.
5. Якименко О., Лапицький В.О. Розвиток швидкісно-силових якостей у греко-римської боротьби. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2021. С. 138.



## РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Базиліук Кристина, Лазоренко Сергій

### РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ 8–9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розкрито суть нових підходів до тренувального процесу, щодо розвитку гнучкості дівчат, який необхідний для гімнасток, зазначеного віку, в тренувальному та змагальному процесі. Авторкою запропонована добірка спеціальних вправ тренувального комплексу для удосконалення, указаної фізичної якості, у гімнасток для полегшення подальшої тренувальної діяльності та покращення можливості вивчення ними більш складних елементів із арсеналу художньої гімнастики. Даний комплекс розроблявся для відділень дитячо-юнацьких спортивних шкіл з відділеннями художньої гімнастики.

**Ключові слова:** вправи на розвиток гнучкості, художня гімнастика, юні спортсменки, фізичні якості.

#### **Baziluk Kristina, Sergey Lazorenko. DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF GIRLS OF 8–9 YEARS BY MEANS OF RHYTHMIC GYMNASTIC**

**Abstract.** The article examines the development of girls' flexibility, which is characteristic of gymnasts in the training and competitive process. The author proposes the selection of a special set of exercises to improve the flexibility of gymnasts in order to improve further training activities and the ability to study more complex elements used in competitive activities.

**Key words:** exercises for the development of flexibility, rhythmic gymnastics, young athletes, physical qualities.

**Постановка проблеми.** Із якостей, які відіграють важливу роль у художній гімнастиці, особливий акцент робиться на гнучкості, у всіх її проявах: на пасивній, активній, гранично-розвиненій гнучкості в тазостегнових суглобах та хребтному стовпі. Без такої якості як гнучкість неможливо виховувати пластичність і виразність рухів, а також удосконалювати техніку складно-координаційних рухів, притаманних художній гімнастиці.

Кожна композиція в художній гімнастиці включає в себе: стрибки, обертання, вправи на рівновагу, акробатичні та танцювальні елементи, які вимагають не аби якої пластичності, грації, координації, сили та гнучкості. А також сприяють зміцненню м'язів усього тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Так само вони

розвивають не тільки рухливість в суглобах, але і формують правильну поставу, сприяють збереженню рівноваги в тренувальних чи змагальних умовах, розвивають координацію. Розвиток гнучкості має особливе значення для педагогічного процесу навчання рухових якостей та фізичного стану людей, так як обмежена досить жорсткими віковими рамками. На думку В. І. Ляха, Ж. К. Холодова, Е. Г. Попової, А. М. Шльоміна та інших, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку гнучкості. Недостатній розвиток гнучкості у спортсменів призводить до травматизму, а також до недосконалої техніки виконання спортивної програми, за що судді знімають дорогоцінні бали, які не дозволяють спортсменкам діставатися п'єдесталу пошани. В теорії і методиці фізичної культури гнучкість розглядається як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає амплітуду рухів ланок тіла [1, с.9]. Гнучкість в суглобах хребетного стовпа зазвичай цілком достатня для виконання більшості фізичних вправ. Постійна робота над поліпшенням здатності сухожилів і м'язів до розтягування підвищує гнучкість хребетного стовпа [1, с.12]. Але ж до сьогодні, у відділеннях художньої гімнастики дитячо-юнацьких спортивних шкіл, діє стара радянська методика розвитку указаної рухової якості. Лише столичні спортивні школи намагаються застосовувати у практиці виховання спортсменок інноваційні методи розвитку гнучкості гімнасток. Аналіз навчально-методичної літератури засвідчив недостатній рівень теоретичного матеріалу щодо розвитку рухової якості у дівчат молодшого шкільного віку. В основному науковці акцентують увагу на гнучкості, як на головному аспекті підготовки, вже у спортсменок зрілого віку В. Ю. Сосіна, І. Є Руда, А. Я. Семизарова, І. В. Красова та ін. [7, с. 49]. Інтегральну модель підготовки спортсменок у художній гімнастиці розглянула у своїй докторській дисертації І.В. Вінер-Усманова [2]. Теоретико-методичні засади тренувального процесу у художній гімнастиці описали І. А Вінер-Усманова, Л. А. Карпенко, В. А. Савицький [3-4]. Аспектам розвитку гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці приділяли увагу у своїх публікаціях А. Я. Муллагільдіна, І. В. Красова, М. К. Марченков [5, с 67].

**Тому за мету нашого дослідження** ми обрали завдання розробити комплекс вправ на розвиток гнучкості у гімнасток-художниць молодшого шкільного віку та перевірити його ефективність через впровадження у навчально-тренувальний процес дівчаток 8–9 річного віку. Даний науковий доробок може бути використаний тренерами, як альтернатива пострадянським методикам розвитку гнучкості у гімнасток-художниць.

**Результати дослідження.** Спортивна майстерність гімнасток складається з наступних компонентів: рівня складності змагальної програми, її композиційності та якості виконання. Труднощі є

сумарною технічною оцінкою комбінацій елементів тіла (рівноваги, стрибки, обертання тощо) та елементів ризику і майстерності, які визначаються складністю елементів, їх поєднань, і їх кількістю. Гнучкість має важливе значення у рівні виконання цих елементів, чим більш розвинена гнучкість, тим складніші і дорожчі в оцінці елементи може виконувати гімнастка у своїх змагальних вправах.

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики у дітей вирішує ряд завдань: розвиток сили, гнучкості, вміння регулювати силу і швидкість рухів. Рухливість суглобів опорно-рухового апарату визначає швидкість рухів і техніку виконання. Найкраще на думку фахівців гнучкість розвивається до 13 років, але високий темп розвитку спостерігається від 7 років до 9 років [6, с 19].

Аналізуючи дані І.А. Вінер-Усманової, виявлено, що за важливістю перше місце з усіх рухових якостей у художній гімнастиці, належить – гнучкості. Ця думка підтверджена також в роботах Л. Карпенко, В. Савицького, В. Сосіної та ін. Для виконання елементів художньої гімнастики необхідно враховувати, різні види гнучкості. Так, в теорії і методиці спорту розрізняють активну і пасивну форму прояву гнучкості.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, засновані на виконанні різноманітних рухів: згинання-розгинання, нахилів і поворотів, обертань і махів. Такі вправи можуть виконуватися самостійно, з партнером, з різними обтяженнями, з найпростішими тренувальними пристроями: з манжетами, накладками, біля гімнастичної стінки, а також з гімнастичними палицями, мотузками, скакалками. Комплекси таких вправ можуть бути спрямовані на розвиток рухливості у всіх суглобах для поліпшення загальної гнучкості без урахування специфіки рухової діяльності.

Гнучкість необхідна для виконання хвилеподібних рухів, акробатичних вправ, що входять до програми виступів спортсменок у художній гімнастиці, для фіксації апікальної амплітудної пози в польоті при виконанні стрибків. Особливе значення, також, надається розвитку гнучкості хребетного стовпа не тільки в поперековому відділі, але і в грудному, шийному відділах, що важливо для освоєння гімнастичних хвиль, махів, вправ з засобами з арсеналу художньої гімнастики. Техніка гімнастичних вправ вимагає великої амплітуди рухів в тазостегновому суглобі, високої рухливості гомілкостопного суглобу та ін. Важливе значення, зокрема для засвоєння техніки володіння предметами, має рухливість в плечових, ліктьових, променево-зап'ясткових суглобах у всіх площинах.

При вдосконаленні спеціальної гнучкості застосовують комплекси спеціально-підготовчих вправ, ретельно підібрані для цілеспрямованого впливу на суглоби, рухливість в яких в найбільшій мірі визначає успішність професійної або спортивної діяльності.

Вправи на гнучкість дають найбільший ефект, якщо їх виконувати протягом тренувального заняття двічі: в підготовчій частині, після розігрівання і в кінці тренування на тлі втоми. На початку вправи на гнучкість слід давати через день, щоб м'язи встигали відпочивати, а в подальшому – щодня.

Комплекс вправ запропонований нами для розвитку активної і пасивної гнучкості складався з вправ характерних для художньої гімнастики, впроваджувався у навчально-тренувальний процес спортивного клубу «Грація» міста Києва. Після дев'яти місяців занять за розробленою нами методикою розвитку гнучкості у гімнасток 8–9 років, нами було проведено тестування за методикою Алли Семизорової та Іни Красової, зазначеної фізичної якості (дані представлені у табл. 1).

Таблиця 1

**Результати тестування гнучкості спортсменок**

Назва нормативу	Результати			
	Середнє значення*	Середнє значення (КГ)	Середнє значення (ЕГ)	Різниця
Розгинання в колінних суглобах, см	5,2	4,9	5,4	0,5
Нахил вперед стоячи на стільці, см	17	16,5	17,6	1,1
Кут в гомілковостопному суглобі у напівприсіді, °	71	69	73	4
Переведення палиці, см	15,9	15,9	15,9	0
Кут розгинання в плечових суглобах,	89,8	86	89	3
Кут розгинання кисті, градуси	71	70	73	3
Прогинання назад в упорі лежачи, см	13,9	12,8	14,2	1,4
Нахил (прогинання) назад, руки вгору, см	15,9	15,6	17	1,4
Міст, см	13,12	13	13,4	0,4
Поперечний шпагат з двох стільців(висота 44 см), см	17,9	17,1	18	0,9
Піднімання ноги вперед, лежачи на спині, см	19	18,6	19,4	0,8

**Примітки:** \* – середнє значення визначалося за результатами тестування усіх учасників експерименту; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

За допомогою перших трьох тестів визначався рівень рухливості у колінному та гомілковостопному суглобі. Для визна-

чення еластичності зв'язок колінного суглоба, спортсменки з положення упору сидячи ззаду, максимально випрямляли коліна стопами на себе і утримували це положення не менше 3 с. Як бачимо результати тестування підтвердили прогностичність нашого дослідження. По трьом зазначеним параметрам, результати експериментальної групи кращі, а ніж у спортсменок, які тренувалися за стандартними тренувальними програмами.

За допомогою наступних трьох тестів (табл. 1) визначався рівень рухливості у плечовому і променевоzap'ястковому суглобах. Низький рівень спортсменки продемонстрували у тесті: переведення гімнастичної палиці спереду назад і назад хватом зверху прямими руками, середнє значення в групі –15,9 см, що відповідає низькому рівню.

За допомогою наступних тестів визначався рівень гнучкості хребетного стовпа. Спортсменки з положення упор лежачи на животі виконували прогин назад, максимально наближаючи потилицю до сидниць і утримували це положення не менше 3 с. Як бачимо результати експериментальної групи знову виявилися кращими. Що підтверджує ефективність розробленого нами комплексу вправ на розвиток гнучкості у дівчаток 8–9 років, які відвідують тренувальні заняття з художньої гімнастики в дитячо-юнацьких спортивних школах.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У спортсменок експериментальної групи констатуємо високий рівень еластичності м'язів і високу рухливість суглобів усіх частин їхнього тіла: хребетного стовпа, верхніх і нижніх кінцівок. Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо розробку методики удосконалення процесу розвитку координаційних здібностей майстринь гімнастичної стрічки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білокопітова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова А. В. Художня гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ: РНМК, Державний комітет України з фізичної культури і спорту, 1999. 115с.
2. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2013. 505 с.
3. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика : учебник / под ред. Л. А. Карпенко. С.-Пб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. М.: ВФХГ, 2003. 384 с.
4. Карпенко Л. А., Винер И. А., Сивицкий В. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие. С.-Пб. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. М. : ВФХГ, 2007. 76 с.
5. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В., Марченков М. К. Розвиток гнучкості у спортсменок в художній гімнастиці. Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи : матеріали 19-ї міжнар. наук.-практ. конф., м. Харків, 6 груд. 2019 р. ХДАФК, 2019. С. 67–69

6. Правила з художньої гімнастики 2017-2020 рр.: [доступ до ел дж. : <http://www.fig-gymnastics.com7>].
7. Сосіна В., Руда І. Сучасні вимоги до розвитку гнучкості у художній гімнастиці. Наука в олімпійському спорті. 2020. №1. С. 48–51.

**Бересток Павло, Лянной Михайло**

## **ВИЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ, ОЦІНКА, НОРМАТИВИ ТА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто визначення та трактування значення «фізичного стану» та сукупністю таких взаємопов'язаних факторів. Підтверджено актуальність використання організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами закладів вищої освіти. Визначено результати тестування, отриманих за допомогою контрольних вправ та визначення морфо-функціональних показників, порівняння їх з нормативами фізичної підготовленості та фізичного розвитку встановлюється наявний фізичний стан, для розробки програм оздоровчого спрямування.

**Ключові слова:** фізичний стан, навантаження, оздоровчі заняття, фізичні вправи, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

### **Berestok Pavlo, Liannoy Mikhail. DETERMINATION OF PHYSICAL CONDITION, EVALUATION, STANDARDS AND FORMATION OF PHYSICAL AND HEALTH PROGRAMS**

**Abstract.** The article considers the definition and interpretation of the meaning of "physical condition" and a set of such interrelated factors. The relevance of the use of the organization and methods of conducting health classes with students of higher education institutions has been confirmed. The results of testing obtained with the help of control exercises and determination of morpho-functional indicators, their comparison with the standards of physical fitness and physical development are determined, the existing physical condition is established, for the development of health programs.

**Key words:** physical condition, load, health classes, physical exercises, physical development, physical fitness.

**Постановка проблеми.** Більша частина закордонних дослідників під «фізичним станом» розуміють готовність людини до виконання фізичної роботи, занять фізичною культурою і спортом. Що стосується категорії фізично неактивних груп населення, то поняття «фізичний стан» окремими авторами порівнюється з рівнем розвитку аеробних можливостей людини, які є кількісною мірою динамічного здоров'я [9]. Таке трактування «фізичного стану» обумовлено вибором максимального споживання кисню (МСК) як найбільш адекватного показника його оцінки і основи складання програм оздоровчого спрямування для підвищення загальної працездатності організму, як передумови розширення резервних

можливостей серцево-судинної та дихальної систем [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Душанін С. О. [2] визначає «фізичний стан» сукупністю таких взаємопов'язаних факторів: фізична працездатність, функціональний стан органів і систем, вік, стать, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Для вирішення питання щодо провідних факторів, що визначають структуру фізичного стану, відбору інформативних критеріїв його оцінки, розробки градацій фізичного стану і складання ефективних оздоровчих програм здійснений багатофакторний кореляційний і регресивний аналіз морфо-функціональних показників, які характеризують фізичний стан. На цій основі визначені параметри, що відображають фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, загальноприйняті тести для оцінки фізичного стану [8; 2].

Отримані дані свідчать про те, що з усіх показників тільки певна частина може відображати фізичний стан людини.

**Мета дослідження** – вивчити проблему організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами закладів вищої освіти в доступній науково-методичній літературі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В наш час найбільшого поширення одержали оцінки фізичного стану за результатами тестів з максимальними і субмаксимальними навантаженнями. В якості основного показника, який найбільш об'єктивно відображає функціональні можливості кардіо-респіраторної системи і фізичного стану в цілому, використовується максимальне споживання кисню (МСК). Для оцінки фізичного стану організму Astrand P. O. використовував вищі значення МСК, які знаходяться приблизно на рівень вище значень, що подані в класифікації Купера К. При зіставленні показників МСК у практично здорових осіб за даними одержаними Пироговою О.Я., з даними, одержаними Astrand P. O. і Купер К. встановлено, що дані Пірогової О.Я. відповідають у більшості величинам, які отримав Купер К. і суттєво відрізняються від результатів Astrand P. O. [13].

Це можна пояснити тим, що авторами досліджувались неоднорідні за способом життя контингенти населення. З цієї причини в якості стандартних критеріїв для оцінки фізичного стану населення різних країн повинні використовуватись дані, адекватні відповідним клімато-географічним умовам. Більше того, максимальне споживання кисню (МСК) не можна використовувати в якості єдиного критерію оцінки фізичного стану. По-перше, рівень розвитку рухових функцій не завжди відповідає стану серцево-судинної системи. По-друге, фізичний стан не може бути зведений до рівня розвитку однієї функції організму; крім аеробних можливостей до числа параметрів, що визначають фізичний стан, відносяться максимальна потужність роботи, функціональний стан

кардіо-респіраторної системи, вік, окремі рухові якості. Тому в основу оцінки фізичного стану повинен бути покладений комплекс показників [6].

Ці показники визначаються за допомогою тестування. Тестування дозволяє отримати дані про фізичний стан на кожному етапі навчання та формувати стратегію для його покращення. Тестування проводиться за допомогою фізичних вправ, які в теорії одержали назву «тести».

Тест повинен відображати взаємозв'язок між здоров'ям і фізичною активністю та відповідати наступним вимогам:

- впливати з мети та завдань фізичного виховання;
- визначати діапазон можливостей людини, від обмежених до найширших;
- визначати ті якості людини, які відстають у розвитку і відповідно до цього підбирати належний зміст фізичної активності;
- точно відображати рівень індивідуальної фізичної підготовки, а також динаміку функціональних можливостей організму;
- стимулювати і спрямовувати розвиток фізичної культури та сприяти оздоровленню нації;
- викликати прагнення молоді до фізичної активності протягом життя.

Необхідно зауважити, що методика проведення та організація тестування у вітчизняній практиці та за кордоном має багато спільного. Однак, щодо вибору необхідних тестів, то тут є певна відмінність. Закордонні автори підкреслюють необхідність таких важливих показників фізичного стану, як кардіо-респіраторна діяльність, м'язова сила, витривалість, гнучкість, будова тіла і відсоток м'язової тканини відносно жирової. Вони виключають з програми тестування фізичні вправи, пов'язані з складно-координаційними діями та вимогами щодо їх виконання.

Найсуттєвішим в оцінці фізичного стану є розробка норм фізичної підготовленості, яка сьогодні ще не повністю задовольняє практику фізичного виховання. Нормою у спортивній метрології прийнято вважати величину результату, яка є підставою для визначення рівня фізичної підготовленості людини. Найбільш поширеними є три види норм: порівняльні, індивідуальні і належні [3]. В практиці фізичного виховання здебільшого використовуються дослідження з метою розробки порівняльних норм рідше індивідуальних та норм належного порядку. Розробка належних норм пов'язана з аналізом вимог, які пред'являються трудовою, оборонною, спортивною і побутовою діяльністю до фізичних можливостей людей, що дуже ускладнює їх формування.

Для побудови системи оцінок фізичної підготовленості різних контингентів широко застосовується метод перцентилей, який має суттєві переваги над методом сигмальних відхилень [1]. Суть цих



переваг полягає в тому, що дозволяє розраховувати результат, який відповідає довільній вибірці; враховує всі значення тестування від низьких до найвищих, а не орієнтує на середні величини результатів; конкретно розподіляє величини, отримані в результаті тестових випробувань на рівні (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий); полегшує складання фізкультурно-оздоровчих програм для корекції фізичного стану, залежно від його рівнів. Проте аналіз сутності перцентильного методу дозволив виявити певні його недоліки, відсутність чіткого кількісного критерію призводить до того, що єдиною підставою для встановлення числа і меж інтервалів групування кількісних величин служать об'єктивні погляди і інтуїція того чи іншого дослідника. Як наслідок такого підходу – накопичення великої кількості класифікаційних систем, що суттєво відрізняються за структурою і змістом (табл. 1.); реалізація методу перцентилей передбачає побудову окремої шкали для кожного параметру і її категоризацію без врахування сумарної варіації значень показників, що досліджуються.

*Таблиця 1.*

**Структура системи оцінок фізичної підготовленості студентів, які розроблені різними авторами за допомогою методу перцентилей**

Автор	Кількість оціночних зон	Перцентилі
Решетніков Н.В	5	5–20–50–20–5
Решетніков Н.В.	5	20–20–20–20–20
Лебедев А.С	5	10–15–50–15–10
Кряж В.Н.	4	25–25–25–25
Гончар І.Л.	4	3,6–8,1–51,4–36,9
Уваров В.А.	2	40–60

На основі результатів тестування, отриманих за допомогою контрольних вправ та визначення морфо-функціональних показників, порівняння їх з нормативами фізичної підготовленості та фізичного розвитку встановлюється наявний фізичний стан окремої особи чи групи людей. Для того, щоб виробити стратегію щодо покращення (корекції) фізичного стану необхідно розробити фізкультурно-оздоровчі програми.

Розповсюджені останнім часом системи «самооздоровлення», знаходяться в протиріччі з головними напрямками розвитку масового фізкультурного руху в країні. В зв'язку з цим актуальним є вирішення питань, що стосуються обґрунтування оптимальної рухової активності та складання фізкультурно-оздоровчих програм.

Багаточисленні аспекти цієї проблеми вивчені не пропорційно. Поряд з глибоким та всебічним вивченням впливу фізичних вправ на організм людини поверхнево розроблені питання щодо програмування занять оздоровчого спрямування. При цьому діапазон рекомендованих величин об'єму, потужності і періодичності

навантажень, співвідношення вправ, об'єму рухової активності коливається в досить широких межах.

Відсутня також єдина термінологія, яка визначає використання фізичних вправ з метою оздоровлення. Так, за кордоном системи спеціально організованих форм м'язової діяльності отримали назву «кондиційних тренувань».

Розробка програм оздоровчого спрямування ґрунтується на апробації варіантів навантажень, що відрізняються потужністю та об'ємом. Пропонуються два варіанти фізкультурно-оздоровчих занять. Перший варіант передбачає переважне використання вправ циклічного характеру, які проводяться безперервним методом протягом 10-30 хв. з потужністю навантажень 60-70% від МСК. Другий варіант «кондиційних тренувань» передбачає застосування вправ швидкісно-силового характеру. При цьому потужність навантажень або темп виконання вправ досягає 80-85% від максимуму цих величин, а тривалість роботи і відпочинку – 15 с-3 хв. Кількість вправ не перевищує 5-10, кількість повторень – 3-5 разів [11].

Оздоровче заняття передбачає використання фізичних вправ з метою підвищення фізичного стану та підтримання його належного рівня протягом життя. В ньому застосовуються навантаження, що не перевищують функціональні можливості організму, але достатньо інтенсивні, щоб викликати оздоровчий ефект. Ефективність фізичних вправ оздоровчого спрямування визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером засобів, режимом роботи і відпочинку.

В літературі є різні погляди щодо раціональної кількості занять, що забезпечують оптимальну ефективність оздоровчого тренування. Встановлено, що найменшою ефективністю характеризуються 2-разові заняття в тиждень, 3-разові з ряду показників не тільки відповідають 5-разовим, але і перевищують їх [12].

Найчастіше оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням вправ помірної (аеробного спрямування) інтенсивності. Дослідженнями останнього часу доведено необхідність застосування в оздоровчих програмах вправ великої потужності, що стимулюють крім аеробних ще і анаеробні джерела енергозабезпечення. Основною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фізичної культури є правильне дозування фізичних навантажень.

Існує декілька способів їх регламентації за:

- 1) відносним показником потужності (в % до МСК);
- 2) абсолютною та відносною кількістю повторень фізичних вправ (кількість повторень, % до максимальної кількості);
- 3) величиною частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- 4) суб'єктивними критеріями.

Дозування навантажень відповідно до рівня максимального

споживання кисню (МСК) в оздоровчому занятті, за даними ряду авторів, коливається в широких межах від 40 до 90% МСК [4; 5].

Дозування величини навантаження за допомогою абсолютних і відносних значень кількості повторень вправ більше використовується на заняттях гімнастикою. При цьому в більшості рекомендацій вибір абсолютних величин кількості повторень фізичних вправ емпіричний. Кількість повторень одних і тих самих вправ, за даними різних авторів, коливається в діапазоні 6-20. Розроблений круговий метод тренування дав можливість для об'єктивізації дозування гімнастичних вправ [10].

Встановлена лінійна залежність між потужністю навантаження та зрушеннями, що викликаються її впливом в різних системах організму є основою використання частоти серцевих скорочень (ЧСС) для оцінки інтенсивності навантажень у практиці фізичної культури.

**Висновки.** Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання. В наукових дослідженнях розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом фізичного виховання у вищих закладах освіти. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтують процес фізичного виховання на оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток рухових якостей, на виконання контрольних нормативів. А здоров'я, як один з важливих критеріїв фізичного виховання, висувають тільки у випадках, коли студенти мають відхилення у стані здоров'я.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки : метод. посіб. Івано-Франківськ: Імста, 2005. 34 с.
2. Душанин С. А., Пирогова Е. А. Рациональні параметри фізичних навантажень в оздоровчому тренуванні. *Матеріали III-ї Всеукр. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми оздоровчої фізкультури та валеології в навчальних закладах України»*. Кіровоград, 1995 С. 5-7.
3. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт 1977. 152 с.
4. Иващенко Л. Я. Благий А. Л., Пирогова О. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. Наукова думка, 2008. 199 с.
5. Иващенко Л. Я. Прогнозирование величины нагрузок в оздоровительной тренировке у лиц разного возраста и уровня физической подготовленности. *Теория и практика физической культуры*. 1984. № 10. С. 36.
6. Ишанова О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста : дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Волгоград, 2008. 143 с.
7. Купер К. Эффект аэробных упражнений. *Спорт за рубежом*, 1982. N6 С.12-15.
8. Купер К. Эффект аэробных упражнений. *Спорт за рубежом*, 1982. N7. С. 12-13.
9. Левицкий В. В. Анализ путей совершенствования специалистов по фитнесу. *Олімпійський спорт і спорт для всіх*: тези доп. IX Міжнар. наук. конгр. К.,

2005. С. 913.
10. Малишева Н. Л. Эффективность различных вариантов построения занятий в группах ритмической гимнастики с женщинами 18-30 лет: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 : БГУФК. Минск, 2012. 22 с.
  11. Помазанов Р. Парето и фитнес [Электронный ресурс]. / Фитнес, бодибилдинг, пауэрлифтинг для умных людей. Режим доступа : [http://www.ggym.ru/view\\_post.php?id=102](http://www.ggym.ru/view_post.php?id=102)
  12. Пуцов О. І. Атлетизм : навч. посіб. К.: Київський університет, 2007. 230 с.
  13. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Т. : Навчальна книга. Богдан, 2008. 276 с.

**Воронцов Олексій, Бермудес Діана**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті проаналізовано особливості організації та методики фізичної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Розглянуто структуру фізичної підготовки пауерліфтерів на початковому етапі тренувань та основні засоби і методи, що використовуються у процесі її реалізації у межах навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, фізична підготовка, фізичні якості, етап початкової підготовки, методи, спортсмени.

### **Vorontsov Oleksii, Bermudes Diana. ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING IN POWERLIFTING AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

**Abstract.** The article analyzes the features of the organization and methods of physical training of athletes in powerlifting. The structure of physical training of powerlifters at the initial stage of training and the basic means and methods used in the process of its implementation within the training process are considered.

**Key words:** powerlifting, physical training, physical qualities, stage of initial training, methods, athletes.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту в Україні дедалі більшої популярності серед молоді набувають силові види спорту, зокрема, відносно новий різновид силового триборства – пауерліфтинг [2; 17]. Зростання кількості прихильників пауерліфтингу зумовлено тим, що заняття силовим триборством позитивно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я і розвиток силових якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат та сприяють збільшенню м'язової маси спортсменів. За даних обставин виникає потреба більш детально дослідити організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців.

**Аналіз останніх досліджень.** Змагальна діяльність та специфіка тренувань у пауерліфтингу потребують належної підготовленості спортсменів. Зважаючи на це, науковці приділяють значну увагу організаційним та методичним аспектам побудови навчально-тренувального процесу пауерліфтерів. Особливостям фізичної підготовки пауерліфтерів різних кваліфікацій та вікових груп присвячено наукові пошуки І. В. Мички, А. І. Стеценка, Ю. М. Полулященка, О. М. Бичкова, М. В. Баранніка, Є. С. Джим, В. Б. Худякової та ін. [3; 5; 9; 14]. Методичні основи технічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу розглянуто у дослідженнях В. Г. Саєнка, Б. І. Шейка та ін. [11; 16]. А. І. Соболенко досліджував вплив занять пауерліфтингом на розвиток фізичних якостей студентів [12]. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки висвітлені недостатньо.

**Мета статті** – проаналізувати та теоретично обґрунтувати основні аспекти організації та методики фізичної підготовки спортсменів у пауерліфтингу на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження.** Згідно з визначенням, наведеним у Законі України «Про фізичну культуру і спорт», «фізична підготовка» є «складовою фізичного виховання різних груп населення, що полягає у формуванні рухових умінь та навичок особистості, розвитку її фізичних якостей та здібностей відповідно до специфіки виконуваної діяльності» [10].

Фахівці у галузі теорії й методики спорту трактують дефініцію «фізична підготовка спортсменів» як «спеціально організований педагогічний процес, зорієнтований на розвиток фізичних кондицій, оптимізацію функціональних можливостей організму та зміцнення опорно-рухового апарату спортсмена». Автори стверджують, що саме реалізація фізичного компоненту створює основу задля вдосконалення інших складових спортивної підготовки [6; 7, с. 59]. У такому контексті фізична підготовленість розуміється як визначений, запланований результат реалізації фізичної підготовки, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

У теорії й практиці спорту розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку, і, відповідно, підготовленість спортсмена. На початковому етапі підготовки у пауерліфтингу важливого значення набуває реалізація загальної фізичної підготовки, частка якої по відношенню до спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі на даному етапі становить близько 70 % [5, с. 45].

Основними завданнями загальної фізичної підготовки на зазначеному етапі є покращення здоров'я та всебічний розвиток організму пауерліфтера. Відповідно до завдань здійснюється підбір засобів і методів тренування у межах кожного мікроциклу, що триває у пауерліфтингу не більше 7 днів [13, с. 21]. За даними наукових

досліджень, оптимальна кількість тренувань на початковому етапі підготовки становить 3-4 рази на тиждень, причому тривалість кожного тренування не повинна перевищувати 120 хв [1, с. 56; 5, с. 45].

Серед особливостей підбору засобів і методів даного етапу слід відзначити значну варіативність [8]. На думку науковців, до змісту навчально-тренувальних занять пауерліфтерів-початківців доцільно включати засоби акробатики, гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та ін. [5, с. 46], що зумовлює широке використання ігрового методу [1, с. 56].

Завданнями спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі тренувань визначено розвиток фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму пауерліфтерів. За твердженням фахівців теорії й практики спорту, силові якості є провідними фізичними якостями, що забезпечують ефективність спортивної діяльності у пауерліфтингу [14, с. 12]. Таким чином, результати аналізу науково-методичної літератури дозволяють констатувати спрямованість переважної більшості методичних рекомендацій зі спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів на розвиток сили.

До засобів, що використовуються у підготовчому періоді етапу початкової підготовки доцільно віднести вправи з обтяженням вагою власного тіла та вправи з мінімальним обтяженням (гантелі, гриф штанги тощо), причому, задля підвищення ефективності розвитку силових якостей спортсмена слід виконувати близько 6-8 повторень вправи за один підхід. Збільшення кількості повторень у межах одного підходу сприятиме швидкому нарощуванню м'язової маси [4, с. 21; 12, с. 48]. Більш конкретно спрямованість впливу окремих засобів у пауерліфтингу визначають за величиною обтяження, швидкістю виконання окремих рухів, темпом, тривалістю періодів відпочинку між підходами тощо [12, с. 47].

За рекомендаціями фахівців, задля підвищення ефективності підготовки спортсменів до комплексу засобів спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців необхідно включати змагальні вправи з пауерліфтингу [4; 5; 12, с. 47; 15]. Зазначимо, що відмінною особливістю періоду початкової підготовки є використання кожної зі змагальних вправ не більше двох раз у межах одного мікроциклу. Таким чином, до змісту кожного тренувального заняття доцільно включати дві змагальні вправи, що чергуються впродовж тижня [13, с. 20].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати аналізу науково-методичної літератури, дозволяють констатувати, що на етапі початкової підготовки у пауерліфтингу фізична підготовка спрямована насамперед на зміцнення здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку всіх м'язових груп спортсменів. До змістовного наповнення тренувань окрім

змагальних вправ доцільно включати засоби акробатики, гімнастики, легкої атлетики та спортивних ігор. Основними фізичними якостями пауерліфтерів, на розвиток яких зорієнтована переважна більшість методик фізичної підготовки є силові якості.

Перспективи подальших наукових пошуків будуть лежати у площині систематизації організаційно-методичних аспектів фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців та експериментальної перевірки обраної методики у межах навчально-тренувального процесу секції з пауерліфтингу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №1(11). С. 54-60.
2. Дворкін Л. С., Слободян А. П. Важка атлетика: підручник для вузів. М.: Радянський спорт. 2005.
3. Джим Є. С., Худякова В. Б. Особливості навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15–17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. 2019. Т 1. С. 76-79.
4. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей. Х.: ХНАМГ, 2012. 71 с.
5. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.
6. Момот О. О., Шаповал Є. Ю., Зайцева Ю. В., Новік С. М. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін: навч.-метод. посіб. П.: Шевченко Р. В., 2019. 147 с.
7. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Т.: Астон, 2013. 96 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
9. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2016. С. 187-192.
10. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> (дата звернення 27.04.2021).
11. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/handle/123456789/130> (дата звернення 18.05.2021).
12. Соколенко А. І. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2017. № 10 (30). С. 45-49.
13. Стеценко А. И. Особенности подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье). *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.* 1999. № 8. С. 20-24.

14. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Ч.І: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
15. Циба Ю. Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 297-300.
16. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. URL: [http://fatalenergy.com.ru/Book/power\\_sheyko\\_2/index.php](http://fatalenergy.com.ru/Book/power_sheyko_2/index.php) (дата звернення 23.05.2021).
17. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. М.: Спорт сервис, 2003.

**Гета Алла**

## **МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ) ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ІЗ МІОПІЄЮ**

*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Анотація.** Проведення досліджень актуалізує увагу вчених до досліджень нових наукових проблем, пов'язаних із різними аспектами роботи зі студентами з міопією. Проведення наукових розвідок є актуальним для освіти та ґрунтується на дослідженнях учених у цій галузі. У статті проаналізовані наукові підходи до дослідження впливу засобів адаптивної фізичної культури на емоційний стан студентів із міопією. Проведене дослідження свідчить про достовірні позитивні зміни у всіх показниках емоційного стану досліджуваного контингенту.

**Ключові слова:** адаптивна фізична культура, міопія, студенти, емоційний стан, засоби плавання.

### **Heta Alla. POSSIBILITIES OF USING MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE (ON THE EXAMPLE OF SWIMMING) TO INCREASE THE PSYCHO- EMOTIONAL STATE OF STUDENTS WITH MYOPIA**

**Abstract.** Conducting research draws scientists' attention to the research of new scientific problems related to various aspects of working with students with myopia. Conducting scientific research is relevant to education and is based on research by scientists in this field. The article analyzes the scientific approaches to the study of the influence of adaptive physical culture on the emotional state of students with myopia. The study shows significant positive changes in all indicators of the emotional state of the studied contingent.

**Key words:** adaptive physical culture, myopia, students, emotional state, means of swimming.

Інтеграція студентів із міопією у суспільство є однією з провідних проблем сьогодення, виховання і навчання яких вирішує загальні завдання, що стоять перед сучасною вищою школою, а саме: підготувати гармонійно розвинену особистість, створити умови для залучення її до життя в суспільстві тощо. Одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного психічного, фізичного та соціального стану студентів із міопією є комплексне використання методів і засобів адаптивної фізичної культури.



Міопія впливає на яскравість окремих емоцій, розвиток почуттів і їх виражений колір, обумовлений станом сенсорної сфери [3, с. 222]. Порушення зору видозмінює емоційність переживань і посилює або зменшує ступінь позитивних і негативних емоцій [1, с. 56]. Найбільш сильно вони переживають момент втрати або різкого зниження зору. У цей період може наступити стресовий стан, висока подразливість із включенням соматичних реакцій і дезорганізації [1, с. 56]. Також стреси ведуть до розвитку збудження, що дезорганізує поведінку студента, а їх подальше посилення – до розвитку гальмування, яке обумовлює пасивність [1, с. 56]. Але у процесі корекції дефектів емоційного розвитку, змін в емоційній сфері студенти свідомо спрямовують свій настрій і поведінку [1, с. 56]. Емоційні реакції залежать від характеру, можливостей, вольових якостей, які необхідно формувати в навчально-виховному процесі [1, с. 56; 5, с. 259].

З урахуванням досліджень вчених [1, с. 56; 5, с. 344] вважається, що емоційне напруження характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних процесів, що, у свою чергу, супроводжується різними достатньо вираженими вегетативними реакціями та зовнішніми проявами емоцій. Виникають і розвиваються вони у зв'язку з різними емоціогенними, психогенними, стресогенними й іншими факторами, тобто дуже сильними впливами на емоційно-вольову, психічну, соматичну сфери, що супроводжуються різними емоційними реакціями, переживаннями. Швидкість і ступінь розвитку напруження у багатьох випадках визначається індивідуальними психічними особливостями, зокрема, рівнем емоційної стійкості особистісної тривожності як здатності протистояти емоціогенним впливам, індивідуальній особистісній значущості цих впливів і їх вихідними положеннями [5, с. 348].

На сьогодні в адаптивному фізичному вихованні недостатньо розроблені питання, що відбивають конкретизацію форм і методів підвищення емоційного стану слабозорих. У зв'язку з цим виявляється доцільним дослідження впливу занять плаванням студентів цієї нозології з метою поліпшення визначених вад.

Особливе місце належить заняттям плаванням. Значущість цієї проблеми особливо актуальна в плані залучення слабозорих студентів до систематичних занять масовим спортом, зокрема, оздоровчим плаванням в інтегрованих групах. Отже, головною проблемою використання плавання є обґрунтування специфіки змісту, засобів і методів впливу, які, на відміну від загальнодидактичних принципів навчання, спираються на розуміння структури первинного дефекту та на своєрідність фізичного розвитку осіб із вадами зору, тому в основу дослідження поставлене підвищення емоційного стану слабозорих студентів.

Навчання рухам у воді розглядається як один із видів пізнавальної діяльності, який набуває індивідуалізованого характеру

та потребує врахування особливостей будови тіла, фізичної підготовленості, рухових можливостей, функціонального розвитку організму, емоційного стану, а також строків і ступеня враження органу зору [2, с. 57; 3, с. 163].

Особливістю використовуваних засобів стало навчання й обрання визначеного способу плавання (кроль на спині), коли складаються більш сприятливі умови для забезпечення дихальної та зорової функцій студентів, що важливо при врахуванні цієї патології, при сприянні яких розвивалась координація рухів, рівновага, точність, диференціювання рухів, що стимулюють розвиток фізичних, психомоторних і інтелектуальних можливостей і які сприяють корекції та поліпшенню ряду гігієнічних, фізичних і психічних процесів; забезпеченню максимально можливого рівня фізичного та психічного здоров'я студентів; оволодінню технікою плавання; розвитку фізичних якостей; оздоровчому, виховному, позитивному, профілактичному, корекційному та реабілітаційному ефектам.

Ефективність використання засобів плавання для підвищення емоційного стану студентів із міопією оцінювалась у двох групах: експериментальній і контрольній, які були ідентичними за віком і рівнем психофізичного розвитку. У дослідженні вивчався емоційний стан усіх студентів і тих, у яких спостерігались відхилення в емоційній сфері. Проведений аналіз виявив можливість підвищення емоційного стану студентів фізичними навантаженнями, зокрема, засобами плавання.

Вимірювання емоційних станів проводилось за трьома основними аспектами: емоційним, фізіологічним і поведінковим, а також ураховувався їх взаємозв'язок [1, с. 57]. Для вимірювання емоційних станів у період інтенсивних психофізичних навантажень використовувалась методика ДАМ (дерево – автопортрет – місцевість) [1, с. 58] для оцінювання емоційних станів і вивчення взаємозв'язку емоційних реакцій протягом фізичних і психічних навантажень.

Дослідження емоційного стану студентів із міопією виявило наявність взаємозв'язку фізичного та психічного компонентів і значні позитивні зрушення практично за всіма показниками емоційного стану слабозорих. Аналіз показників емоційного стану виявив, що фізичні навантаження аеробного напрямку взаємопов'язані зі зниженням рівня хвилювання та тривожності, під час яких самопочуття студентів поліпшується, як правило, відразу після фізичного навантаження та лишається таким тривалий час; використання цих засобів допомагає уникнути та попередити зазначені негативні стани (табл. 1).

Аналіз даних таблиці виявив, що відбулись певні позитивні зміни показників невротичності хлопців із міопією експериментальної групи: загальний показник цього субтесту зменшився на 0,62 бала і ця різниця є статистично достовірною при рівні  $p < 0,001$ . Показники

хлопців контрольної групи також змінились, загальний середній результат зменшився на 0,58 бала. На кінець дослідження позитивно змінились показники невротичності хлопців обох груп, але різниця між групами знаходиться в межах дисперсії ( $t=0,434$ ).

Таблиця 1

**Показники емоційного стану за методикою ДАМ студентів із міопією ( $\bar{x} \pm \sigma$ ), бали**

Група	Стать	I дослідження	II дослідження	p, t
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Невротичність»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,17±0,51	1,55±0,31	p<0,01
КГ	Хлопці, n = 19	2,20±0,45	1,62±0,41	t=0,434
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,07±0,39	1,44±0,25	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,08±0,62	1,76±0,59	t=1,840
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Депресивність»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	1,97±0,38	1,44±0,19	p<0,01
КГ	Хлопці, n = 19	2,11±0,35	1,64±0,38	t=1,458
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,18±0,40	1,50±0,18	p<0,01
КГ	Дівчата, n = 22	2,24±0,45	1,66±0,33	t=1,448
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Реактивна агресивність»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,19±0,34	1,63±0,28	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,27±0,38	1,76±0,25	t=1,141
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,15±0,28	1,44±0,60	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,23±0,31	1,61±0,27	t=0,945
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Спонтанна агресивність»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,12±0,33	1,54±0,19	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,14±0,34	1,69±0,27	t=1,438
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,14±0,34	1,53±0,22	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,13±0,30	1,64±0,28	t=1,069
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Емоційна лабільність»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,11±0,31	1,38±0,20	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,12±0,25	1,51±0,25	t=1,299
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,18±0,22	1,41±0,17	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,22±0,17	1,55±0,22	t=1,741
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Особистісна тривожність»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,22±0,32	1,53±0,21	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,22±0,40	1,60±0,26	t=0,670
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,34±0,30	1,65±0,26	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,34±0,26	1,77±0,26	t=1,146
<b>Показники емоційного стану за субтестом «Внутрішній дискомфорт»</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,42±0,26	1,78±0,36	p<0,05
КГ	Хлопці, n = 19	2,42±0,36	1,84±0,30	t=0,425
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,34±0,24	1,63±0,42	p<0,05
КГ	Дівчата, n = 22	2,32±0,33	1,71±0,34	t=0,526
<b>Показники емоційного стану за тестом ДАМ</b>				
ЕГ	Хлопці, n = 23	2,17±0,31	1,55±0,24	p<0,001
КГ	Хлопці, n = 19	2,21±0,32	1,67±0,35	t=0,250
ЕГ	Дівчата, n = 27	2,20±0,36	1,51±0,29	p<0,001
КГ	Дівчата, n = 22	2,22±0,41	1,67±0,30	t=1,771

Розроблено автором

Результати дослідження рівня невротичності дівчат із вадами зору обох груп свідчать про зниження показників за цією шкалою. Загальний результат експериментальної групи зменшився на 0,63 бала. Показники дівчат контрольної групи зменшились на 0,32 бала. На кінець дослідження позитивно змінилися показники невротичності обох груп, при чому різниця середніх значень між групами є статистично значущою, хоча й на невисокому рівні ( $t=1,840$ ). Зазначимо, що у всіх студентів кінцеві результати відповідають середньому рівню прояву цього показника, при чому найбільш невротичні дівчата контрольної групи, а найменш невротичні дівчата експериментальної.

Аналіз показників депресивності хлопців експериментальної групи на кінець дослідження за субтестами виявив, що всі результати зменшились на 0,53 бала ( $p<0,001$ ). Загальний середній результат показників хлопців контрольної групи зменшився на 0,47 бала ( $p<0,01$ ).

Результати значень депресивності дівчат експериментальної групи, так само як і хлопців, мають позитивні зрушення. Різниця між середніми результатами становить 0,68 бала ( $p<0,001$ ). Показники дівчат контрольної групи зменшився на 0,58 бала, де показники експериментальної групи також кращі за значення контрольної.

У цілому, кінцеві показники депресивності досліджуваних знаходяться на середньому рівні. Виявлені результати дослідження цього емоційного стану ми пояснюємо позитивним впливом засобів плавання на стан депресивності студентів, при чому окремі показники запропоновані засоби коригують ефективніше.

Аналіз одержаних середніх результатів реактивної агресивності хлопців експериментальної групи виявив різницю між вихідними та кінцевими показниками у 0,56 бала ( $p<0,001$ ). Показники хлопців контрольної групи зменшились на 0,51 бала. Загалом позитивно змінилися показники хлопців обох груп, але спостерігалась значуща різниця між показниками при  $t=1,141$ .

Після проведеного порівняльного аналізу значень шкали реактивної агресивності дівчат експериментальної групи виявлено, що всі результати зменшились на 0,71 бала ( $p<0,001$ ). Показники дівчат контрольної групи зменшились на 0,62 бала ( $p<0,001$ ).

Загалом, на відміну від студентів експериментальної групи, в контрольній результаті за субтестами ближчі до високого рівня.

Різниця між вихідними та кінцевими показниками спонтанної агресивності хлопців експериментальної групи склала 0,58 бала ( $p<0,001$ ). Показники хлопців контрольної також зменшились на 0,46 бала ( $t=1,438$ ,  $p<0,001$ ).

Порівняно з вихідними показниками спонтанної агресивності дівчат експериментальної групи на кінець дослідження за всіма субтестами результати зменшились на 0,61 бала ( $p<0,001$ ).

Показники дівчат контрольної групи також у другому дослідженні зменшились на 0,49 бала, але статистично достовірної різниці між середніми показниками практично не зафіксовано.

Кінцеві результати ми пояснюємо тим, що студенти із міопією намагаються контролювати свої внутрішні негативні емоційні стани. При проведенні аналізу результатів за шкалою «спонтанна агресивність» виявлено, що вищий рівень цього емоційного стану характерний для студентів контрольної групи, а досліджуваний контингент більш екстраверсійний, ніж інтроверсійний.

На відміну від вихідних показників емоційної лабільності у хлопців експериментальної групи середнє значення змінилось на 0,73 бала ( $p < 0,001$ ) у бік зменшення. У другому дослідженні хлопців контрольної групи середній результат також зменшився на 0,61 бала ( $p < 0,001$ ) при  $t = 1,299$ .

Аналізуючи одержані показники цього емоційного стану дівчат із міопією експериментальної групи виявлено, що середній результат цієї шкали також зменшився на 0,77 бала ( $p < 0,001$ ). Показники слабозорих дівчат контрольної групи також зменшились на 0,67 бала ( $p < 0,05$ ) при  $t = 1,741$ .

У цілому, показники другого дослідження емоційної лабільності характеризуються як середній рівень прояву, а одержані результати допомогли встановити закономірність подальшого зниження кількісних показників.

З наведеної таблиці дослідження особистісної тривожності хлопців експериментальної групи виявлено, що зменшення показників відбулось за всіма субтестами на 0,69 бала ( $p < 0,001$ ). Показники хлопців контрольної групи також зменшились на 0,62 бала ( $p < 0,01$ ).

На кінець дослідження виявлена різниця між вихідними та кінцевими показниками особистісної тривожності дівчат експериментальної групи. Загальний результат шкали зменшився на 0,69 бала ( $p < 0,001$ ). Різниця між показниками дівчат контрольної групи зменшився на 0,57 бала.

Після порівняльного аналізу результатів внутрішнього дискомфорту виявлено, що всі результати хлопців експериментальної групи на кінець дослідження зменшились на 0,64 бала ( $p < 0,001$ ). Показники хлопців контрольної групи також зменшились на 0,58 бала ( $t = 0,425$ ,  $p < 0,05$ ).

Аналіз показників внутрішнього дискомфорту дівчат із міопією експериментальної групи показав, що середній результат цієї шкали зменшився на 0,71 бала ( $p < 0,001$ ). Показники дівчат контрольної групи також зменшились на 0,61 бала ( $p < 0,05$ ).

У цілому, за методикою ДАМ виявлено, що емоційний стан слабозорих студентів експериментальної групи відповідає середньому рівню, ближчому до низького, а у студентів контрольної групи майже в усіх випадках – середньому рівню, ближчому до високого.

Узагальнюючи результати дослідження емоційного стану студентів із міопією за цією методикою можна зробити висновок, що одержані результати статистично достовірні ( $p < 0,001$ ) та дали можливість узагальнити дані про позитивний вплив занять плаванням на емоційний стан слабозорих. Під впливом фізичних навантажень динаміка показників була позитивною та мала характерну тенденцію до поліпшення результатів студентів експериментальної групи, що вказує на ефективність використання засобів плавання.

Отже, дослідження емоційного стану студентів із міопією виявило значні позитивні зрушення практично за всіма показниками. У цілому за тестовою батареєю ДАМ у хлопців та дівчат виявлена достовірною різниця при  $p < 0,001$  і підтвержене положення про те, що під впливом засобів плавання значно поліпшився емоційний стан досліджуваних. За методикою ДАМ виявлено, що емоційний стан слабозорих експериментальної групи відповідає середньому рівню, ближчому до низького, а у студентів контрольної майже в усіх випадках – середньому рівню, ближчому до високого, а одержані результати свідчать про високу ефективність використання засобів плавання для підвищення емоційного стану студентів із міопією, довело позитивний вплив на фізичний і психічний стан досліджуваного контингенту та сприяло поліпшенню здоров'я слабозорих студентів.

Запропоновані фізичні вправи активно сприяли позитивним змінам психічних функцій студентів, про що свідчать кінцеві результати їхніх психофізичних показників. Крім того, ніяких негативних змін у емоційному стані досліджуваних не виявлено.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Висковатова Т. П. Современные подходы к проблеме регуляции психических состояний личности / Вісник ОНУ. Сер.: Психологія, 2013. Т. 18, вип. 4(30). С. 55–59.
2. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Часть III. Одесса: Друк, 2006. 816 с.
3. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания [монография]. Saarbrücken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.
4. Коцегубов С. А., Береговий М. М., Рибкін А. В. Методи корекції психоемоційного стану студентів перших курсів вищого навчального закладу / Інформаційні технології в освіті, науці та виробництві, 2014, вип. 5(10). С. 199–205.
5. Педагогическая психология: [учеб. пособ.] / под ред. Л. Регуш, А. Орловой. СПб: Питер, 2010. 416 с.

Давіденко Ганна, Лапицький Віталій

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ 10-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання засобів та методичних прийомів з розвитку фізичних якостей, спортсменів 10-12 років. Автором запропонована програма їхнього розвитку різними загально розвиваючими вправами.

**Ключові слова:** засіб ,спортсмен, фізичні якості,розвиток

### **Davidenko Anna, Lapytskyi Vitalii. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES 10-12 YEARS IN SPORTS DANCES**

**Abstract.** The article considers the issue of tools and methods for the development of physical qualities, athletes 10-12 years. The author proposes a program of their development with various general developmental exercises

**Key words:** tool, athlete, physical qualities, development

**Постановка проблеми.** Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін "сенситивний" увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям оскільки означає особливо чутливі або "сенситивні" періоди стосовно розвитку фізичних якостей.

Проте, сучасні наукові дані свідчать, що ефективність навчально-тренувального процесу у спортивних естрадних танцях може бути досягнута тільки в тому випадку, коли враховуються всі види підготовки спортсмена, а високий рівень досягнень у спорті обумовлює необхідність постійного їх удосконалення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** Підготовка спортсменів повинна базуватися на чіткій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію (Л.П.Матвеев, 1977, 1997; А.А.Сучилин, А.П.Лаптев, В.Н.Платонов 2015, Е.В. Путинцева 2010, В.С.Кузнецов, 2000). В зв'язку з цим все більшого значення набуває вирішення проблеми індивідуалізації і диференціювання в розвитку фізичних якостей.

Таким чином, в даний час значно позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки у спортивних-естрадних танцях, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і насущною потребою практики в раціональніших технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренувального процесу. Разом з тим, багато питань даної проблеми до цих пір залишаються не розглянутими.

**Мета роботи:** розвиток фізичних якостей у спортивних-естрадних танцях спортсменів 10–12 років

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити науково-обґрунтовану методику розвитку фізичних якостей у спортивних - естрадних танцях спортсменів 10–12 років.
2. Дослідити вплив розробленої експериментальної методики з розвитку фізичних якостей у спортивних - естрадних танцях.

**Результати досліджень.** Дослідження проходило, в Сумському обласному осердку Всеукраїнської громадської організації. Асоціація сучасного та естрадного танцю України. м Суми.

Відомо, що засоби і методи, направлені на розвиток фізичних якостей, впливають на серцево-судинну і дихальну систему, при розвитку швидкості на м'язову систему, а гнучкості на рухливість суглобів опорно-рухового апарату. Природно, що при будь-якому виконанні фізичних вправ беруть участь всі системи організму, проте визначаються основні, залежно від спрямованості дії.

Платонов В.Н. 2015 визначає, що кожна з систем організму має свої вікові особливості формування, що і відображається на показниках розвитку фізичних і рухових здібностей. Таким чином, отримуючи результати тестування або контрольних нормативів спортсменів, ми можемо визначити рівень розвитку тієї або іншої системи організму. Теорією і спортивною практикою відмічено, що в період активного розвитку якості вживання вправ даної направленості значно підвищує рівень її розвитку [5.342 с.].

Таким чином, до засобів спеціальної фізичної підготовки належали лише ті, виконання яких сприяло розвитку спеціальних якостей. Однак їхня інтенсивність і характер не були постійні. Ми використовували спеціальні вправи для навчання танцю. Інтенсивність і тривалість їхнього виконання, кількість повторень, час відпочинку між ними залежали від характеру і величини фізичних навантажень, що відповідали тому чи іншому методу тренування В.Н. Платонов 2015 (рівномірному, перемінному, повторному, інтервальному).

Вправи, спрямовані на удосконалення координаційних здібностей, поділено на дві великі групи. До першої входять вправи для загальної підготовки, спрямовані на розвиток різних видів координації: здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів, здатності до збереження стійкості пози (рівновага), відчуття ритму, здатності до орієнтації у просторі, довільному розслабленню м'язів, координованість рухів [3.110 с.].

При доборі вправ, спрямованих на розвиток координації, ми переважно орієнтуємось на ті, які мають комплексний характер впливу, сприяють одночасному удосконаленню різних видів координаційних здібностей і їх природного взаємозв'язку у тренувальній і змагальній діяльності в спортивних танцях. Головне завдання



координаційного вдосконалення забезпечення широкого базису (фонду засвоєних рухових умінь і навичок) і на цій основі досягнення різностороннього розвитку координаційних здібностей.

Щоб успішно його вирішувати, діти в першу чергу навчають широкого кола рухових дій. Для цього на заняттях з ними застосовували різноманітні вправи, здебільшого нові або незвичні, більшість з яких можна розглядати як координаційні. Найбільш широкою з них була група загально підготовчих координаційних вправ.

Як засоби виховання рухово-координаційних здібностей можуть бути використані фактично найрізноманітніші фізичні вправи, якщо їх виконання об'єктивно пов'язано з подоланням більш-менш значних координаційних труднощів. Такі труднощі доводиться долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії.

Проте в міру того, як дія стає звичкою і все більше закріплюється пов'язана з нею навичка, вона стає все менше важливою у координаційному відношенні і тому все менше стимулює розвиток координаційних здібностей. Новизна, хоча б часткова, не звичність й обумовлені цим неординарні вимоги до координаційних рухів найважливіші критерії під час відбору вправ для ефективного впливу на рухово-координаційні здібності.

Особливо цінні що до цього безмежно різноманітні комбінації рухів які становлять матеріал для гімнастики, спортивних танців і рухових ігор.

Під час розвитку координаційних здібностей за основу взяли методи Н.В. Хомякова (1998). У своїй методиці він запропонував застосовування на початковому етапі навчання спеціальних вправ спрямованих на усунення моторної асиметрії, що буде сприяти гармонійному розвитку спортсменів більш повну прояву координаційних здібностей і дозволити у подальшому досягнути більш високих результатів.

Координаційні здібності тісно пов'язані з розвитком сили, швидкості і витривалості.

У процесі технічної підготовки необхідно не тільки оволодіти складною координацією рухів але й навчитися їх зберігати в різних умовах, що має велике значення в їхній спортивній діяльності.

Для розвитку координаційних рухів використовували танцювальні рухи, акробатичні та гімнастичні вправи. Проте, найкращим засобом були вправи з предметами, а також елементами естрадного танцю, які сприяли розвитку координації рухів, орієнтуванню у просторі і часі[6. 56 с.].

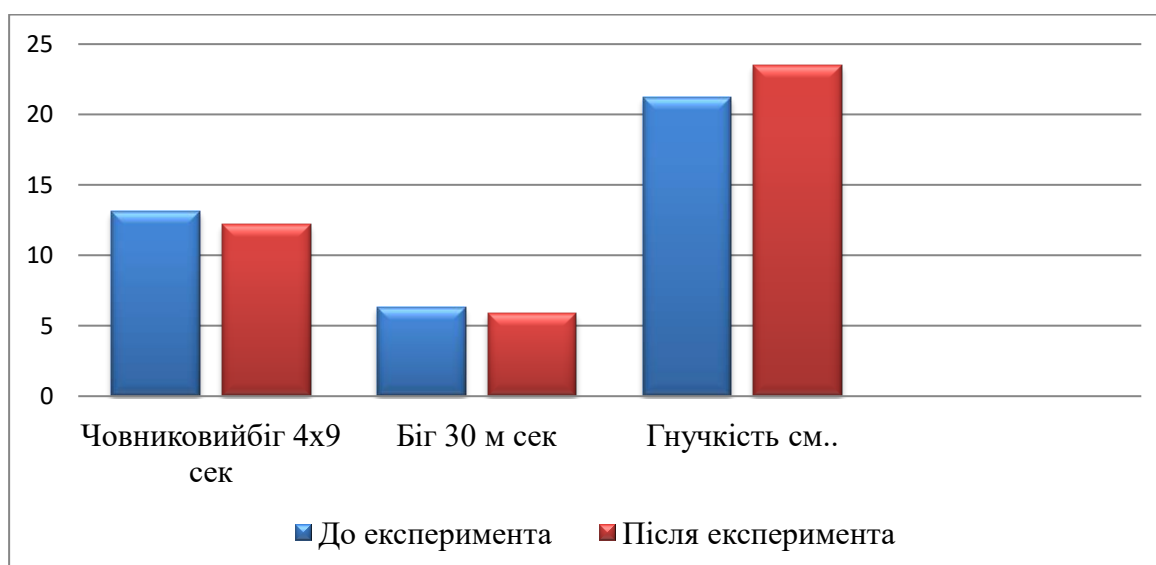
З метою виховання координаційні здібності на навчально-тренувальних заняттях, створювали нові, незвичні умови для юних спортсменів і змінювали основний напрямок, виконували вправи з іншої ноги в інший бік. Змінювали звичні умови, тим самим примушуючи дітей долати труднощі що виникають. Наприклад

за вправи статичної рівноваги зменшували або підвищували площу опори, збільшували кількість обертальних рухів, доводячи їх до максимуму, виконували вправи в рівновазі у дуже повільному, а інші у дуже швидкому темпі та ін.

### Результати показників фізичної підготовленості дівчат 10–12 років (n-12)

Таблиця 1

№	Тести	$\bar{x} \bar{x}_1$	$\delta_1$	$\bar{x}_2$	$\delta_2$	m1	m2	t	P (0,05)	Достовірність різниці	%
1	Човниковий біг 4x9 сек	213,15	1,43	212,25	1,65	0,39	0,44	2,52	>2,18	Дост.	6,1
2	Біг 30 м/ сек	6,36	1,84	5,95	1,74	0,46	0,31	2,28	>2,18	Дост.	3,5,
3	Стрибок у довжину, см	2152,0	2,74	2162,3	2,48	0,71	1,12	2,10	>2,18	недост.	11,7
4	Гнучкість, см	221,2	0,76	323,5	0,94	0,54	0,71	2,19	>2,18	Дост.	6,1



**Рис 1. Зміна результатів човникового бігу 4x9, бігу на 30м, та гнучкості см, протягом експерименту дівчат 10-12 років.**

Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Отже після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів. Так у тесті біг на 30 м результати у дівчат становили  $6,36 \pm 1,84$ , після проведення методики результат покращився на  $5,95 \pm 1,74$ , тобто на 3,5 %. У човниковому бігу на дистанцію 4x9 м, результати у дівчат становили  $13,15 \pm 1,43$ , після експерименту результат покращився до  $12,25 \pm 1,65$ , у процентному відношенні на 6,1 %, в стрибку у довжину з місця до експерименту результат становив  $152 \pm 2,74$ , а після проведення отримали  $162 \pm 2,48$ , тобто покращився на 11,7 %, в тесті на гнучкість до експерименту результат становив  $21,2 \pm 0,76$ , а після проведення отримали  $23,5 \pm 0,94$ , тобто покращився на 6,1 %.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Фізична підготовка – це педагогічний процес, направлений на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для удосконалення всіх сторін підготовки. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в тренувальному процесі.

2. При правильній методиці спортивні заняття в юнацькому віці позитивно впливають на формування організму. Цей вплив виявляється подвійно: відбуваються морфологічні зміни, які характеризуються підвищеним приростом антропометричних ознак і функціональних зрушень, а також підвищенням працездатності.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення з розвитку фізичних якостей, а саме витривалості які притаманні спортивним – естрадним танцям.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Каджаспиров Ю.Г., Музыка в спортивном зале. «Физическая культура в школе». - 1998 - №2 - С. 72-73.
2. Калужна О.М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10-13 річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом. Фізична активність, здоров'я і спорт 2011,2(4):41-9
3. Колумбет О.М. Развитие координационных способностей молодежи: Монография. – К. : Освіта України, 2014. – 420с.
4. Маренков А.Н. Сахарова М.В. Физическая подготовка в танцевальном спорте. Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спор для всех: Материалы 12 международной науч. конгресса. Москва: 2008 Т.3; С.142
5. Платонов В.Н. Система подготовки в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев. Олимпийская литература; 2015 кн.1, 680 с.
6. Путинцева Е.В. Пшеничникова Г.Н. Начальная подготовка в спортивных танцах: учебное пособие. Омск: Изд-во СИББУФК; 2010 148 с.

Ємець Дмитро, Кулик Ніна

## ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПАНКРЕАТИСТІВ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розроблено питання тренувального процесу панкреатистів. Науковим пошуком виявлено та обґрунтовано використання моделі сучасних фітнес-технології в навчально-тренувальний процес панкреатистів для покращення їх технічної та фізичної підготовки. Вважаймо, що втілення запропонованої моделі сучасних фітнес-технології застосування музичного супроводу при навчанні руховим діям в панкратіоні сприятиме підвищити ефективність формування рухових навичок, покращить рівень фізичної підготовки і фізичного розвитку.

**Ключові слова:** навчально-тренувальний процес, модель сучасних фітнес-технологій, фізична підготовка, технічна підготовка, фітнес.

### **Emets Dmitry, Kulyk Nina. SUBSTANTIATION OF THE MODEL OF MODERN FITNESS TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF PANCREATISTS**

**Abstract.** The article deals with the training process of pancreatists. The scientific research revealed and substantiated the use of the model of modern fitness technology in the educational and training process of pancreatists to improve their technical and physical training. We believe that the implementation of the proposed model of modern fitness technology, the use of musical accompaniment in the teaching of motor actions in pankration will help increase the efficiency of motor skills, improve the level of physical training and physical development.

**Key words:** educational and training process, model of modern fitness technologies, physical training, technical training, fitness.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт з кожним днем набирає обертів у підготовці спортсменів та участі в змаганнях. Зокрема, підчас змагань, методичних та навчально-тренувальних зборів, семінарів здійснюється обмін досвідом, інформацією між тренерами та зароджуються нові модифіковані методики підготовки спортсменів.

Так, сьогодні в Україні популяризація спорту досягає значної зацікавленості підростаючого покоління, а саме бойовими єдиноборствами.

Коньков Д. А (2008) засвідчив, що своєю чергою повинно відображатися на системі підготовки спортсменів та її науково-методичному обґрунтуванню [5]. Велика кількість науковців, які науково обґрунтували проблематику змішаних єдиноборств [1; 2; 3 ;4; 6]. Однак всі ці роботи не порушували питання тренувального процесу в панкратіоні.

Особливо актуальності набуває пошук інноваційних технологій в тренувальному процесі різних видів єдиноборств, тому проблемою

даної роботи є пошук шляхів підвищення деяких видів підготовки спортсменів панкреатистів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Підвищення фізичної підготовки чоловіків, які займалися різними видами одноборства свої наукові праці присвятили вчені Платонов В. Н. (1997), Шулика Ю. А. (2006), Первачук Р. В., Сибіль М. Г. (2013).

Загура Ф. І. (2004), Ананченко К. В. (2009), Коваленко І. М. (2014; 2016) визначали ефективність та оздоровчий вплив занять одноборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів.

**Мета дослідження:** є обґрунтування моделі впровадження сучасних фітнес-технології в навчально-тренувальний процес панкреатистів.

**Результати дослідження.** Підготовку спортсменів в єдиноборствах представляє собою багатокомпонентну систему, всі частини якої (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) знаходяться в суворій взаємодії, але кожен з компонентів вирішує свої певні задачі (Верхошанський Ю. В., 1998; Платонов В. Н., 2004; Матвеев Л. П., 1999).

Практики, тренери збірної команди України з панкратіону Горюк П. І та Чередніченко С. В, стверджують, що спеціальна фізична підготовка спортсменів з панкратіону включає розвиток фізичних здібностей, які є специфічною передумовою всеукраїнських і міжнародних досягнень. Отже, циклічність багаторічного процесу та складові компоненти навчально-тренувальної роботи в сучасному панкратіоні створюють умови дуже високого фізичного і функціонального рівня, здатність переносити потужні тренувальні і змагальні навантаження, з вимогою швидкого відновлення організму.

Науковці Зінченко І. А., Піднебенна В. В., Фишев Ю. А. (2010) засвідчують, що деякі тренера в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби такі, як вправи акробатики і аеробіки, які направлені на розвиток спеціальних координаційних здібностей.

Панкратіон є молодим видом спорту, що динамічно розвивається та набуває великої популярності. Варто розвивати наступні види підготовки спортсменів: технічну, фізичну, тактичну, психічну, інтелектуальну, інтегральну. Всі ці сторони пов'язані одна з одною, мають істотні ознаки, тому нами була розроблена модель сучасних фітнес-технології, яка була впровадження в навчально-тренувальний процес (рис. 1).

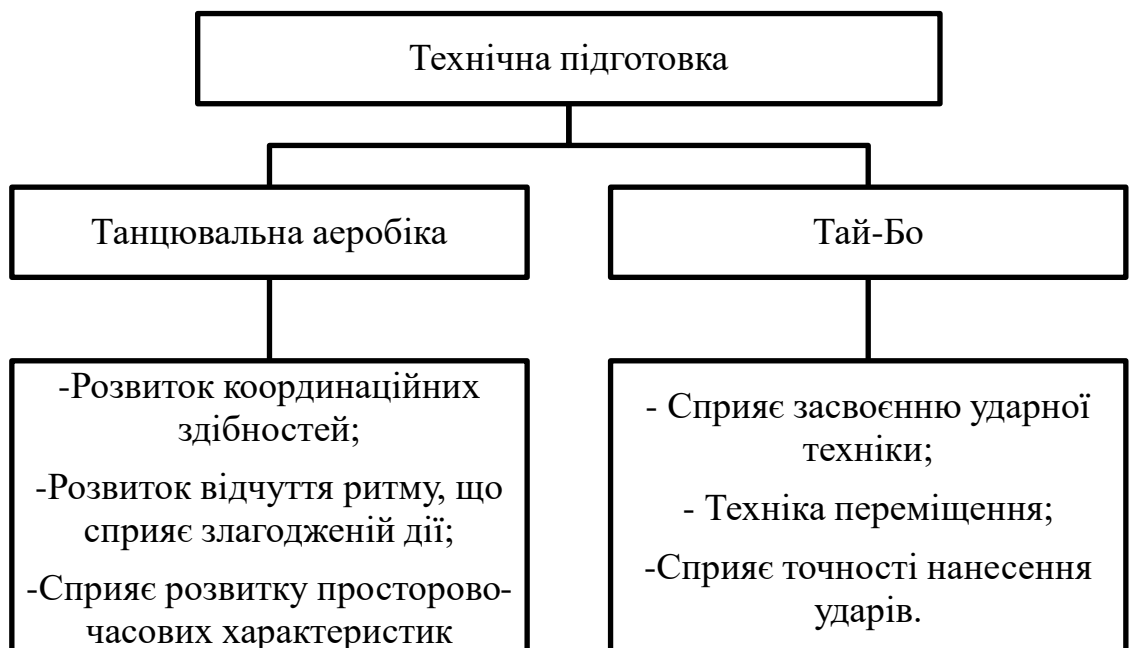
На заняттях з панкратіону одним із основних предметом вивчення є спортивна техніка. Спортивна техніка представляє собою складну систему рухів, яка складається з окремих підсистем для розвитку техніки і її ефективності. За ступенем засвоєння прийомів і дій технічна підготовка характеризується трьома рівнями: наявність рухових уявлень про прийоми і дії та спроби їх виконання; формування рухового вміння; формування рухових навичок.



**Рис. 1. Модель впровадження сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес юних спортсменів**

Для покращення технічної підготовки в навчально-тренувальний процес ми впровадили наступні фітнес-технології (рис. 2).

Тай-Бо – сплав східних бойових мистецтв та аеробіки. Тренування включало в себе стрибки, довільні рухи, комбінації ударів руками і ногами. Використання Тай-Бо дозволяє розвивати швидкість реакції, підвищує витривалість і силу, тренує серцево-судинну і дихальну системи, підвищує стійкість організму, сприяє засвоєнню ударної техніки та техніки переміщення. Також покращує психологічну підготовку спортсмена.



**Рис. 2. Модель сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес панкратіоністів для покращення їх технічної підготовки**

Використання танцювальної аеробіки – є комплекс вправ, виконаних під музику. Вона впливає на розвиток координаційних здібностей, спритності, розвиток просторово-часових характеристик, відчуття ритму. Також, покращення функціональності серцево-судинної системи, поліпшення координації рухів, виправлення постави. При виконанні рухів під музику у спортсменів мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій.

Вчені Пуценко С. В., Лисенко Л. Л. (2007), доводять, що музика здатна стимулювати і регулювати ритміку рухів, що важливо при формуванні технічної майстерності спортсмена. Формування і удосконалення ритму рухових дій складає основу технічної підготовки. Ритм є складовою частиною техніки фізичних вправ, впровадження моделі сучасних фітнес-технологій при навчанні руховим діям дозволить сформувати звукову модель руху, який вивчається.

На наш, погляд впровадження в навчально-тренувальний процес музичного супроводу та сучасних фітнес-технологій дозволить покращити юним спортсменам фізичну підготовку і фізичний розвиток.

Сучасна методика спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості єдиноборця. Високий рівень фізичної, і зокрема, силової підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення видатних спортивних результатів.

Отже, фізична підготовка юних панкратіоністів була направлена на зміцнення органів і систем, збільшення їх функціональних можливостей, розвитку рухових здібностей (швидкості, сили, гнучкості, координації). Тому для покращення фізичної підготовки юнаків, було в тренувальний процес впроваджено наступні фітнес-програми (рис. 3).



**Рис. 3. Модель сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес панкратіоністів для покращення їх фізичної підготовки**

Функціональна аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Виконувалося з інтервалами і прискореннями, сприяло розвитку спеціальної витривалості та розвитку всіх груп м'яз.

Степ-аеробіка представляла собою крокову аеробіку. Яка змушувала працювати великі групи м'язів. Вправи виконувалися під музику і на спеціальних степ-платформах. Це сприяло укріплення м'язів ніг, розвитку витривалості, рівноваги та стійкості.

Калланетика – це система комплексів статистичних вправ. Спрямованих на скорочення та розтягування м'язів.

Панкратіон належить до спортивних видів єдиноборств і вимагає максимальних проявів вибуховості та швидкісних здібностей у варіативних ситуаціях спортивного поєдинку.

На наш погляд, застосування музичного супроводу та фітнес-технологій при навчанні руховим діям в панкратіоні дозволять підвищити ефективність формування рухових навичок, покращать рівень фізичної підготовки і фізичного розвитку.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується виявити вплив моделі сучасних фітнес-технологій на фізичну підготовку юних спортсменів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з панкратіону / О. П. Мандрік, О. А. Томенко, С. В. Чередніченко [та ін.]. К., 2010. 48 с.
2. Вовк В. В. Азбука панкратиона (Синтез боротьби и кулачного боя) : метод. пособ. [с уч. фильмом]. Львов, 2008. С. 11–14.
3. Наконечний І. Ю. Роль саморегуляції поведінки підлітків в процесі бойового мистецтва – панкратіон. *Теорія і методика фізичного виховання*. Донецьк : ДонНУ, 2008. С. 606–611.
4. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118. С. 219–221.
5. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратии. *Известия Российского гос. пед. ун. им. А. И. Герцена*. С-Пб., 2008. Вип. 58. С. 399–405.
6. Юхно Ю. А., Зарудний В. Ю., Олексенко І. Н. [та ін.]. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратии на современном этапе его развития. *Физическое воспитание студентов*. 2011. Вип. 4. С. 92–95.



**Закорко Валерія, Кулик Ніна**

## **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЦИКЛІВ У ФУТЗАЛІ У ЗАЛЕЖНОСТІ КАЛЕНДАРЯ ЗМАГАНЬ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання з побудови тренувальних циклів на прикладі футзальної команди. Та проблеми планування тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми.

**Ключові слова:** цикл, футзал, планування, тренування, спортсмен.

### **Zakorko Valeria, Kulyk Nina. CONSTRUCTION OF TRAINING CYCLES IN FUTSALS DEPENDING ON THE COMPETITION CALENDAR**

**Abstract.** The article considers the issue of building training cycles of the example of a futsal team. And problems of planning the training process of athletes in the annual cycle of training, taking into account the patterns of development of sports form.

**Key words:** cycle, futsal, planning, training, athlete.

**Постановка проблеми.** Дослідження проблеми планування тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки з урахуванням закономірностей розвитку спортивної форми, специфіки календаря змагань, конкретного планування і змісту періодів, етапів і циклів підготовки протягом року з науково-методичним обґрунтуванням засобів і методів контролю над рівнем тренуваності і змагальної діяльності є досить актуальним [1. с. 5]. Необхідність більш детального дослідження закономірностей побудови тренувального процесу футзалістів на сучасному етапі. Отже, в тренувальних заняттях і мікроциклах необхідно використовувати вправи з різною структурою, різну інтенсивність і тривалість їх виконання, різні режими чергування ігрових серій з відпочинком, кількість повторень. Ці елементи повинні диференціюватися по кількісних співвідношеннях зі встановленням меж взаємних впливів тренуючих чинників і алгоритмів їх застосування для розвитку певних сторін функціональних можливостей [5 с.80].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками одним з найперспективніших напрямів оптимізації навчально-тренувального процесу у футзалі стало застосування методу моделювання. Нині у спеціальній літературі зустрічаються модельні характеристики техніко-тактичної і фізичної підготовленості футболістів (С.Ю. Тюленьков, 1996; В.М. Шамардін, В.Г. Савченко, 1997). Розроблені моделі структурних одиниць макроциклу (О.П. Базілевич, 1983; А.М. Грукаленко, 1983; 1988; А.М. Барамідзе, 1990; М.В. Чебан, 1993; В.М. Шамардін, 2002) і моделі окремих тренувальних занять (Андреев С.Н., 2002, Головков В.В., 2006., Полішкіс М.С., 1996). Застосування методу моделювання у спорті

вищих досягнень дозволяє тренерам визначати ефективність проведеного періоду підготовки, одержувати інформацію про стан футболістів на тренуваннях, змаганнях та у процесі відновлення і, на підставі цього, вносити корективи у навчально-тренувальний процес.

**Мета роботи:** розробити та впровадити програму тренувального циклу у навчально-тренувальний процес футзалістів 12-13 років згідно календаря змагань.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити програму підготовки футзалістів у підготовчому періоді макроциклу.
2. Експериментально перевірити розроблену програму підготовки футзалістів.

**Результати досліджень.** Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі підготовки юних футзалісток 12-13 років в підготовчому періоді річного циклу навчально-тренувального процесу ОКЗ Сумської обласної дитячої-спортивної школи. Футбольний центр «Барса» м. Суми.

Річний тренувальний цикл підготовки футзалістів починається з підготовчого періоду, який у свою чергу розбивається на три етапи: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий і передзмагальний. Протягом цих етапів закладаються базові основи фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості. На початку підготовчого періоду у першому втягуючому мікроциклі в основному виконуються засоби загальної витривалості й атлетичної підготовки. В другому втягуючому мікроциклі до них додаються вправи швидкісно-силової спрямованості. Вправи для розвитку швидкості доцільно застосовувати в третьому, а швидкісної витривалості в четвертому мікроциклах.

*Таблиця 1*

### **Структура підготовчого періоду річного циклу підготовки футзалістів**

№ п/п	Типи мезоциклів	Типи і кількість мікроциклів
1.	Втягуючий	Два втягуючих і один відновлювальний
2.	Базовий розвиваючий	Два ударних і один відновлювальний
3.	Базовий стабілізуючий	Два ударних і один відновлювальний
4.	Передзмагальний	Один ординарний, один підвідний і один відновлювальний

При розробці тренувальних програм використання занять з різноманітними тренувальними програмами підвищує працездатність спортсменів на 20–30%, незалежно від виду спорту та спрямованості занять (С. Ю. Тюленьков, А. А. Федоров, 2000).

На прикладі загальної витривалості. Для розвитку витривалості застосовуються загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи. При цьому основними вимогами до всіх вправ є досить тривалий їх виконання, щодо повна мобілізація можливостей організму, досягнення вираженого стомлення (В. Н. Платонов, 2004).

Відзначається, що розвиток витривалості пов'язано не тільки з вдосконаленням «дихальних» здібностей, але й з функціональною спеціалізацією скелетних м'язів - підвищенням їх силових і окисних властивостей (Ю. В. Верхошанській, 1985).

Основним вправою чисто аеробної спрямованості є кросовий біг, тривалість якого коливається від 15-20 до 60 хвилин. Рельєф дистанції та інтенсивність бігу підбираються такими, щоб ЧСС футзалістів у вправах не перевищувала 150 уд / хв.

Вправи змішаної спрямованості впливають на вдосконалення двох функцій: аеробної і анаеробної гліколітичної. До них відносять:

1. кросовий біг підвищеної інтенсивності по пересіченій місцевості;
2. фартлек (біг з періодичною зміною лідера, причому кожен лідер задає свій темп);
3. повторний біг з інтенсивністю 80-90% і тривалістю 2-3 хвилини;
4. змінний біг з варіюванням швидкостей від 30-50% до 90% від максимуму тривалістю до 20-25 хвилин.

Найбільш ефективною при вдосконаленні аеробних можливостей є не тривала робота помірної інтенсивності, а робота у вигляді короткочасних повторень з високою інтенсивністю і розділена невеликими інтервалами відпочинку.

Компоненти навантаження можуть бути наступними:

1. Інтенсивність роботи – вище критичної (на рівні 75-85% від максимальної). До кінця роботи ЧСС повинна досягати приблизно 170 уд / хв.
2. Довжина відрізків підбирається така, щоб тривалість роботи не перевищувала приблизно 1,5 хв. У цьому випадку робота проходить в умовах кисневого боргу і максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку.
3. Інтервали відпочинку підбираються такими, щоб робота починалася за сприятливих змін після попередньої роботи: приблизно від 45 до 90 с. Інтервали відпочинку не повинні бути більше 3-4 хв.
4. Характер відпочинку – малоінтенсивна робота (ведення м'яча, жонглювання м'ячем на місці, пробіжка).
5. Число повторень визначається проявом втоми, при якій знижується рівень споживання кисню. При розвитку аеробних можливостей збільшення числа повторень не повинно призводити до зростання «кисневого боргу». ЧСС перед початком наступного повторення має бути в межах 120-140 уд / хв.

Всі ці вправи для вдосконалення витривалості використовуються як протягом всього заняття, так і в його основній частині.

Найбільший їх обсяг повинен бути в підготовчому періоді тренування.

### Результати зміни показників фізичної підготовленості футзалістів на початку та наприкінці дослідження (n=10)

	Тести	$\bar{x}_{n \pm mп}$	$\bar{x}_{k \pm mк}$	p(0,05)	D, %
1	Біг 30 з високого старту.с.	5,26 ± 0,08	5,05 ± 0,05	≤ 0,05	2,2
2	Човниковий біг 4x9 м.с.	11,88 ± 0,05	11,12 ± 0,07	≥ 0,05	3,2
3	Стрибок у довжину з місця, см.	158,0 ± 1,22	170,0 ± 1,34	≥ 0,05	7,1
4	Біг 1500 м.	8,40 ± 0,43	8,25 ± 0,48	≤ 0,05	1,6

### Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Завдання оптимального управління у футзалі ґрунтується на обробці інформації про перебування футзалістів на тренуваннях, змаганнях і в процесі відновлення після навантажень тренувальних занять. Якість побудови програм мікроциклів у вирішальній мірі визначається рівнем дії тренувальних занять на організм спортсменів. Знання у кожному конкретному випадку особливостей стомлення в результаті виконуваної роботи, характеру і тривалості протікання процесів відновлення забезпечує таке поєднання занять в мікроциклі, при якому найефективніше використовуються функціональні можливості організму, досягаються оптимальні показники працездатності, тобто створюються оптимальні умови для вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена.

2. Виходячи з цього, динаміка тренувальних навантажень у процесі адаптації футболістів повинна мати позитивну тенденцію. При порівняно загальному зростанні обсягу тренувальної роботи протягом підготовчого періоду підготовки футзалістів співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю має різну тенденцію.

3. Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Так, після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів.

В бігу на 30 метрів з високого старту до проведення експерименту результат становив  $5,26 \pm 0,08$  с, а після експерименту покращився до  $5,05 \pm 0,05$  с, на 2,2%. Так у човниковому бігу 4x9 м до проведення експерименту результат становив  $11,88 \pm 0,05$  с, а після експерименту покращився до  $11,12 \pm 0,07$  с., на 3,2%. У стрибку у довжину з місця до проведення експерименту результат становив  $158,0 \pm 1,22$  см, а після експерименту покращився до  $170,0 \pm 1,34$  см, на 7,1%.

щився до  $170 \pm 1,34$  см, на 7,1%. В бігу 1500 м до проведення експерименту результат становив  $8,40 \pm 0,43$  с, а після експерименту покращився до  $8,25 \pm 0,48$  с, на 1,6 %.

Подальше дослідження полягає в необхідності наукового обґрунтування і побудови моделі тренувальних програм для підготовки футзалістів, що дозволить підвищити якість навчально-тренувального процесу і послужить методологічним підґрунтям для удосконалення їх змагальної діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование, критика. *Наука в олимпийском спорте*. 2008. № 1. С. 3–23.
2. Bompa T. O. Periodising Training for Peak Performance Sports conditioning. Modern training for ultimate athletic development. *Human Kinetics*. 2001. P. 267–282.
3. Королев Г. И. Современные принципы системы подготовки в спорте. *Вестник спортивной науки*. 2006. № 4. С. 21–23.
4. Сапегіна І.О. Використання «sheedledder» (швидкісно-координаційна драбина) на заняттях зі студентами УкрДУЗТ. *Проблеми організації і впровадження освітнього процесу в університеті за відповідними рівнями та ступенями*: наукова-методична конференція кафедри університету, 2-3 груд. 2015 р. : тез. доп. / Укр. держ. ун-т зал. тр-ту. Х., 2015.
5. Закорко В. Кулик Н. Сучасна технологія побудови тренування у мікроциклах в тренувальному процесі футзалістів. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2021. С. 80.

**Зенченко Владислав, Ворона Віта**

## УМОВИ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ГРЕППЛІНГУ У СВІТІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено що грепплінг зародився в США в 90-х роках. Основними умовами його виникнення є активний розвиток інших єдиноборств у світі і бажання поєднувати їх воєдино. Перший чемпіонат з грепплінгу відбувся в Абу-Дабі ОАЕ в 1998 році.

**Ключові слова:** грепплінг, США, перший чемпіонат з грепплінгу.

### **Zenchenko Vladislav, Vorona Vita. CONDITIONS OF ORIGIN AND DEVELOPMENT OF GRAPPLING IN THE WORLD**

**Abstract.** The article states that Grappling originated in the United States in the 90s. The main conditions for its emergence are the active development of other martial arts in the world and the desire to combine them together. The first Grappling championship was held in Abu Dhabi, UAE in 1998.

**Key words:** Grappling, USA, first Grappling championship.

**Постановка проблеми.** Вже не один рік єдиноборства входять до чинної групи найпопулярніших видів спорту в світі. Їх позитивний вплив на організм людини різного віку та рівень фізичної підготовленості відмічається у багатьох дослідженнях. Єдиноборства сприяють рівномірному розвитку всіх рухових якостей, підвищенню функціональної витривалості організму з одночасним розвитком моральних і вольових якостей характеру [5].

В Україні чимало нових видів єдиноборств були визнані як види спорту лише за останні роки. Серед них і грепплінг, який було визнано у 2017 році [3]. Історія виникнення і розвитку грепплінгу у світі є цікавою і малодослідженою в нашій країні.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існує незначна кількість іноземних робіт, у яких висвітлюється історія розвитку грепплінгу у світі [6; 7; 8].

**Мета дослідження** – дослідити умови виникнення і розвитку грепплінгу у світі.

**Результати дослідження.** В деяких джерелах вказується на те, що зародився грепплінг в Арабських Еміратах, але насправді, тут цей вид боротьби отримав своє потужне просування і світове визнання, а народився він все-таки в Америці [1].

Першу згадку про грепплінг було зафіксовано в 1992 році, коли професійний спортсмен з Америки, чемпіон США з дзюдо Джин ЛеБелл вирішив об'єднати всі свої знання і навички в різних спортивних єдиноборствах і створити унікальний «мікс» прийомів, які підходили б для самозахисту і боротьби. Свої праці і знання, в цій області, спортсмен викладав в навчальних книгах, а також передавав своїм учням, серед яких були відомі актори Чак Норріс, Ед Паркер, Брюс Лі і Бенні Уркідез [2].

Всього через рік після ЛеБелла розвитком грепплінгу, тільки вже в Східній частині Європи, в Об'єднаних Арабських Еміратах, зайнявся шейх Тахтун бін Заїд аль Нахаян. Вперше, побачивши чемпіонат UFC, Заїд дуже зацікавився змішаними єдиноборствами (ММА) і вирішив залишитися в Америці, щоб вивчати бразильське джиу-джитсу. Повернувшись через 8 місяців в ОАЕ, шейх вирішує, що заняття потрібно продовжувати і запросив до себе на роботу свого ж американського інструктора Нельсона Монтейро. Вже через 4 роки вони разом створили першу школу джиу-джитсу, яка мала назву Abu Dhabi Combat Club (ADCC). Але, не дивлячись на любов до джиу-джитсу, шейха Заїда не влаштовував його ряд недоліків і почався довгий пошук натхнення. Допомогло вивчення російського самбо, дзюдо і вільної боротьби. Об'єднавши кращі прийоми цих мистецтв воєдино, утворився грепплінг і тоді ж був складений його перший збірник правил [8].

Таким чином, шейх Тахтун створив новий турнір і збірник «нейтральних» правил, який дозволяє спортсменам різних видів

єдиноборств змагатися один з одним без грубості ударів, доводячи ефективність свого виду єдиноборств. Таким чином і з'явився перший чемпіонат ADCC в 1998 році [4].

Перший чемпіонат з греплінг відбувся в Абу-Дабі ОАЕ в 1998 році, тоді як в США їх, тільки на нижчому рівні, проводили вже з 1995 року. Змагання проходять за схожою, з іншими видами єдиноборств, системі. Килим, на якому проходять бої повинен бути квадратним, зі сторонами 9 метрів, з яких останній, зовнішній метр, вважається зоною безпеки і якщо бійці виходять за допустиму площу суддя зупиняє бій і повертає їх в центр поля, де вони продовжують сутичку з тієї ж пози. Суворої форменого одягу в греплінг немає, спортсмени виходять на татамі в кімоно або без нього. Таким чином, вважають засновники, можна в повній мірі продемонструвати свої можливості [2].

За твердженням інших інформаційних джерел, розвиток всіх напрямків греплінгу почався з «Бразильського джиу-джитсу» (БЖЖ). Творцем бразильського джиу-джитсу є сім'я Грейсі (брати Carlos, Osvaldo, Gastro, Jorge і Нільо Gracie), яка модифікувала знання, отримані від японського майстра Міцуо Маєда і заклали основу сучасного бразильського джиу-джитсу. Міцуо Маєда (майстер 7-го дану з дзюдо, учень творця дзюдо Дзігоро Кано) з 1904 року подорожував по світу і брав участь в показових поєдинках з майстрами різних стилів і напрямків єдиноборств. У листопаді 1914 року Маєда прибув до Бразилії, де протягом декількох років навчав боротьбі Карлоса Грейсі [4].

У 1925 році Карлос Грейсі відкрив в Ріо-де-Жанейро першу школу, де разом з братами викладав бразильське джиу-джитсу. Згодом, завдяки успішному виступу представників родини Грейсі на різних змаганнях, бразильське джиу-джитсу набуло великої популярності по всій Бразилії. У 70-х роках Грейсі продовжили успішний розвиток БЖЖ в Америці, звідки цей вид єдиноборств швидко поширився по всьому світу [8].

Перші змагання з греплінг в США почали проводити в 1995 році, в Нью-Йорку [6]. За даними іншого джерела: «З середини 90-х років 20 століття у світі почали проводити багато турнірів за змішаним єдиноборством. Усі види єдиноборств почали оцінювати за рівнями їх практичності в ММА. Формат поєдинку з мінімальними обмеженнями потребував більш універсальний технічний арсенал, ніж той, що використовували існуючі види єдиноборств. Це стосувалося і всіх поширених бійцівських дисциплін. Світ єдиноборств потребував об'єднану боротьбу, яка враховує нові вимоги, особливо елементи боротьби лежачи на спині. У світі появились численні федерації, які почали проводити такі змагання» [8].

Міжнародна федерація аматорської боротьби (FILA) підключилася до цього процесу у 2006 році, започаткувала свій проект під

назвою грепплінг (боротьба на змаганнях у футболці та шортах) та грепплінг гі (боротьба в кімоно). Перший чемпіонат Світу було проведено в Турції, Анталії в 2007 р. Перша першість відбулася в 2010 р. в Хорватії. З того часу проводяться континентальні та світові чемпіонати. Грепплінг був у програмі перших Всесвітніх ігор бойових мистецтв у 2010 році у Пекіні та у всіх Всесвітніх іграх бойових мистецтв 2013 року у Санкт-Петербурзі [4].

У зв'язку із виникненням загрози виключення боротьби з програм Олімпійських ігор 2013 року, FILA виключає грепплінг із своєї структури. Але після того, як у МОК вдалося зберегти боротьбу, грепплінг вирішили повернути до програми у вже реорганізованої федерації – United World Wrestling [1].

У 2015 році грепплінг United World Wrestling (UWW) повернув з відредагованими правилами, які суттєво змінили динаміку та загальну картину боїв. Відмінною рисою грепплінгу UWW від інших федерацій – це його спортивна спрямованість, яка дублює олімпійські дисципліни боротьби [8].

**Висновки.** Розвиток грепплінгу в США розпочався з 1992 році, а перші змагання з грепплінг почали проводити в 1995 році, в Нью-Йорку.

Розвиток грепплінг на сході почався в 90-х роках. Арабський шейх, син колишнього президента ОАЕ Тахнун Бін Заед аль Нахіяйн, проходячи навчання в США, зацікавився змішаними єдиноборствами (ММА) і бразильським джіу-джитсу (БЖЖ) і, після повернення на Батьківщину в Абу-Дабі Тахнун, спільно зі своїм американським тренером Нельсоном Монтейро, створив клуб Abu Dhabi Combat Club (ADCC). Тахнун розробив нові правила змагань, які назвав «боротьбою до здачі» - Submission Fighting. Правила були створені таким чином, щоб в змаганнях могли брати участь борці будь-яких стилів. На основі цих правил клуб ADCC почав проводити свої турніри по Submission Fighting (грепплінг), перший з яких відбувся 20-22 травня 1998 році в Абу-Дабі.

Шейх Тахнун створив не тільки кращий турнір з грепплінг в світі, але в процесі цього створив новий напрямок єдиноборств: боротьба до здачі або submission fighting (wrestling). Таким чином Шейх Тахнун створив спорт, який зможе завоювати весь світ.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з аналізом розвитку грепплінгу в Україні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Всероссийская федерация грэпплинга. URL: <http://rusgrappling.ru/grappling/about-grappling/>
2. Грэпплинг. URL: <http://leonmma.com.ua/greppling>
3. Про визнання виду спорту в Україні, та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні: наказ Міністерства молоді та спорту України від 27.12.2017 р. № 5229. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5229728-17#Text>
4. Развитие грэпплинга в мире. URL: [https://kempo.su/istoriya\\_razvitiya\\_grepplinga\\_v\\_mire.html](https://kempo.su/istoriya_razvitiya_grepplinga_v_mire.html)



5. Рибачок Р. О., Проценко А. А., Суханова Г. П. Relevance and prospects for the development of fitness boxing in the modern conditions of the functioning of the health-improving fitness system //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2021. – №.3 (133). – С. 105-112.
6. Gene L. Grappling World: The Encyclopedia of Finishing Holds by Gene LeBell. 2005.
7. Gene LeBell, Bob Calhoun, George Foon, and Noelle Kim. The Godfather of Grappling (authorised biography of LeBell) by "Judo". 2005.
8. Grappling. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Grappling>

**Кальченко Наталія, Скрипка Ірина**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНОК 16-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті підтверджено, що серед різних напрямів окреме місце посідають фітнес програми силового спрямування. Підтверджено, що фітнес на сьогодні розглядають, не лише із фізкультурно-оздоровчої точки зору, але й з спортивної для підготовки спортсменів високого класу, а особливого значення набуває фізична підготовка спортсменів розвиток їх фізичних якостей для досягнення високих результатів у змаганнях.

**Ключові слова.** Фітнес, силові якості, вправи силового спрямування, тренувальний процес.

### **Kalchenko Natalia, Skrypka Iryna. IMPROVING THE STRENGTH QUALITIES OF ATHLETES 16-17 YEARS OLD WHO ARE ENGAGED IN FITNESS**

**Abstract.** The article confirms that among the various areas a special place is occupied by fitness programs. It is confirmed that fitness is considered today, not only from the point of view of physical culture and health, but also from sports for the training of high-class athletes, and of particular importance is the physical training of athletes to develop their physical qualities to achieve high results in competitions.

**Keywords.** Fitness, strength qualities, strength exercises, training process.

**Постановка проблеми.** На сьогодні фітнес, та один з його видів «Спортивний командний фітнес» привернув увагу, як доросле населення, так і молодь. Увагу в усьому світі до спортивної аеробіки та фітнесу звернули завдяки проведенню змагань найвищого рангу, а саме Чемпіонатів України, Європи й світу, а вихід спортсменів України на міжнародний рівень свідчать про необхідність розвитку теоретичних і практичних основ спортивної підготовки спортсменів у даному виді спорту. Вирішення питання застосування та розробки новітніх методик для силової підготовки спортсменів у фітнесі на сьогодні є одним з пріоритетних завдань, що потребує вирішення [2, 4].

За даними Котова В., Масляк І. [3] з появою у світі нового напрямку – фітнесу у сфері спортивно-оздоровчих технологій стали

відбуватися значні перетворення. Рік у рік збільшується кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес програм. Фітнес – сучасний напрямок фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення різного віку та статі. Одним з основних видів сучасного фітнесу є оздоровчий та спортивний фітнес, який поєднує в собі формування пропорційно гармонійного тіла та розвиток фізичних якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними науковців [2, 3, 5] завдання фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації полягають, насамперед, у підвищенні загальної та силової витривалості. Формування тренуваності та спортивної форми підпорядковується ряду закономірностей на яких базуються принципи та методика організації тренувань не тільки фітнесом, а й просто фізичними вправами.

Результати проведених нами комплексних досліджень спортсменок стали основою побудови тренувального процесу у спортивному фітнесі. Було визначено, що в основі планування даного процесу повинні бути вправи, спрямовані на удосконалення силових якостей. Отримані дані стали базою для розробки програми втягуючого й базового мезоциклів. Принцип пропонованого планування заснований на перерозподілі навантаження в мікроциклах з урахуванням функціональних можливостей спортсменок.

Річне тренування для спортсменок ЕГ було проведено відповідно до чинної програми побудови тренувального процесу спортсменок. Тренувальний процес у річному циклі мав класичну двоциклову побудову. Вона включала підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які містили втягувальні, базові, контрольнопідготовчі, передзмагальні й змагальні мезоцикли за наявності в них усіх типів мікроциклів.

Функціональний етап підготовки є заключним етапом, на якому застосовувалися тижневі спліт – програми з чотирьох різних тренувань, де кожна м'язова група опрацьовувалась 1 чи 2 рази на тиждень. По різновиду вправ вибиралися базові ізольовані, їх співвідношення поки що становить: 50% базових, 50% ізольованих. Кількість вправ на кожную м'язову групу становить: великі м'язові групи до 5-8 вправ; дрібні м'язові групи – 3 вправи; м'язи черевного преса – 4 вправи. У функціональному циклі силового тренування використовувалися вправи з вільними вагами і тренажери. Їх співвідношення, виходячи з розробленої нами програми становить: 60% – вільні ваги, 40% – силові тренажери. Важкокоординаційні вправи розповсюджувалися на всі м'язові групи.

Заняття є основним структурним елементом навчально-виховного процесу, тому в окремому занятті, як в самостійній структурній одиниці процесу підготовки, можуть використовуватися різноманітні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної підготовки. Загалом, фітнес-заняття, які відвідували жінки ЕГ,

було побудовано за типовою структурою заняття, і складалося з трьох частин: підготовчої, основної, яка включала в себе вправи силового спрямування, та заключної.

Під час проведення занять використовувались наступні методи організації спортсменок: груповий, фронтальний та методи колового тренування. Серед різних методів розвитку фізичних якостей при проведенні занять силового спрямування ми приділяли увагу методу колового тренування.

На заняттях із застосуванням колового методу є можливість використовувати максимальну кількість різнобічного інвентарю та обладнання. Суворо регламентована кількість вправ, що виконувалися під час колового тренування, дозволили об'єктивно оцінити працездатність спортсменок під час фітнес-занять. Основу такого тренування складало поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку сили.

Теоретичні положення про фактори, які обумовлюють прояв силових якостей і відповідної перебудови організму спортсменок 16-17 років при їх тренуванні, порівняно добре розроблені в спеціальній літературі.

Методика розвитку сили і силової витривалості визначаються рядом основних напрямків. В ній визначено кілька взаємопов'язаних і взаємообумовлених методичних положень. З цього питання накопичені значні теоретичні знання і практичний досвід. Правильне їх використання визначає цілеспрямованість тренувального процесу. При цьому необхідною умовою підвищення рівня м'язової сили і силової витривалості є високий ступінь напруження і достатній час роботи [2].

Ефективність пропонованого планування, спрямованого на розвиток силових якостей підтверджена достовірними підвищенням результатів повторного тестування даних якостей наприкінці річного циклу підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивному фітнесі. Таким чином, пропонована нами побудова тренувального процесу з індивідуальним підходом дає можливість повністю виконувати плановане навантаження, досягати високого результату, попереджувати перенапруження функцій організму і при цьому зберегти здоров'я спортсменки. До проведеного нами експерименту середній показник в контрольній групі в тесті до експерименту становив  $14,2 \pm 1,2$ , а після експерименту він становив в середньому до  $16,7 \pm 1,1$ , тобто на 17,6%, у тесті піднімання в сід за 1 хв. (к-ть разів) до експерименту становив  $19,5 \pm 1,4$ , а після експерименту він був покращений, в середньому до  $21,8 \pm 1,3$ , тобто на 11,7%. До проведеного нами експерименту середній показник в контрольній групі в тесті присідання зі штангою до експерименту становив  $41,2 \pm 1,4$ , а після експерименту він становив в середньому до  $44,8 \pm 1,5$ , тобто на 8,7% збільшений, у тесті тяга штанги руками

в положенні лежачи (кг) до експерименту становив  $47,3 \pm 1,2$ , а після експерименту він був покращений, в середньому до  $49,7 \pm 1,2$ , тобто на 7,8%.

Після проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті до експерименту становив  $18,8 \pm 1,3$ , а після експерименту він становив в середньому до  $24,7 \pm 1,5$ , тобто збільшився на 31,3%, у тесті піднімання в сід за 1 хв. (к-ть разів) до експерименту становив  $20,8 \pm 1,4$ , а після експерименту він був покращений, в середньому до  $25,2 \pm 1,2$ , тобто на 21,1%, у тесті присідання зі штангою до експерименту становив  $45,8 \pm 1,6$ , а після експерименту він становив, в середньому до  $54,8 \pm 1,8$ , тобто на 19,6% покращився, у тесті тяга штанги руками в положенні лежачи (кг) до експерименту становив  $51,6 \pm 1,4$ , а після експерименту він був покращений, в середньому до  $62,3 \pm 1,8$ , тобто на 13,2%. Експеримент показав, що спортсменки, які брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

Підсумовуючи дані експерименту, можна стверджувати, що фізичні можливості спортсменок визначаються рівнем розвитку їх м'язової сили і силової витривалості, розвиток яких є єдиним процесом, який має свої особливості.

Після проведеного нами експерименту середній показник в експериментальній групі в тесті до експерименту становив  $18,8 \pm 1,3$ , а після експерименту – в середньому до  $24,7 \pm 1,5$ , тобто збільшився на 31,3%, у тесті піднімання в сід за 1 хв. (к-ть разів) до експерименту становив  $20,8 \pm 1,4$ , а після експерименту він був покращений, в середньому до  $25,2 \pm 1,2$ , тобто на 21,1%, у тесті присідання зі штангою до експерименту становив  $45,8 \pm 1,6$ , а після експерименту – в середньому до  $54,8 \pm 1,8$ , тобто збільшився на 19,6%, у тесті тяга штанги руками в положенні лежачи (кг) до експерименту становив  $51,6 \pm 1,4$ , а після експерименту він був покращений, в середньому до  $62,3 \pm 1,8$ , тобто на 13,2%. Експеримент показав, що спортсменки, які брали участь в експерименті, значно поліпшили свої показники як у фізичній підготовленості, так і в результативності спеціальних тестових вправ.

**Висновки.** Річне тренування для спортсменок ЕГ було проведено відповідно до чинної програми побудови тренувального процесу спортсменок. Тренувальний процес у річному циклі мав класичну двоциклову побудову. Вона включала підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які містили втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні й змагальні мезоцикли за наявності в них усіх типів мікроциклів. Ефективність пропонованого планування, спрямованого на розвиток силових якостей тих, хто брав участь у експерименті, підтверджена достовірним підвищенням результатів повторного тестування даних якостей

наприкінці річного циклу підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивному фітнесі.

Таким чином, запропонована нами побудова тренувального процесу з індивідуальним підходом дає можливість повністю виконувати запропоновану програму, досягати високого результату, попереджувати перенапруження функцій організму і при цьому зберегти здоров'я спортсменки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бубела О. Петрина Р. Фітнес як сучасна система фізкультурно-оздоровчої роботи з широкими верствами населення. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики* : зб. наук. ст., Львів, 2003. С. 6-11.
2. Кальченко Н.В., Скрипка І.М. Сучасна система підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивному фітнесі. *Цифрофі технології в підготовці спортсменів в умовах формального і не формального навчання: матеріали Міжнародної наукової практичної конференції* : / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 83-84.
3. Котов В.О. Масляк І.П.. Вплив вправ фітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей*. Харків, 2008. Вип. 4. С. 7-10.
4. Панчук Р.В. Тхоревский В.І. Методика складання оздоровчих фітнес-программ. *Проблеми вдосконалення олімпійського руху, фізичної культури та спорту Сибіру: матеріали міжрегіон.науч.-практ. цук. молодих учених, аспірантів і / Сиб. держ. ун-т фіз. культури та спорту*. Омськ, 2003. С. 114-115.
5. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения . Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.
6. Атаманюк С. І. Т. В. Пасічна Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с.

**Кисельов Валерій**

## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ МАТЧІВ РІЗНОГО РІВНЯ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Дослідження присвячено визначенню шляхів оптимізації проведення матчів футбольними арбітрами. Важливості ролі фізичної підготовленості арбітра разом з теоретичною та психологічною для якісного проведення матчів.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, футбол, футбольні арбітри, футбольні матчі, фізичний стан.

**Kiselyov Valery. THE ROLE OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF FOOTBALL ARBITRATORS IN MATCHES OF DIFFERENT LEVEL**

**Abstract.** The study is devoted to identifying ways to optimize the conduct of matches by football referees. The importance of the role of physical fitness of the referee together with the theoretical and psychological for quality matches.

**Key words:** physical condition, physical fitness, football, football referees, football matches.

**Постановка проблеми.** Згідно з суддівською Конвенцією УЄФА, комплексна підготовка та пропаганда ролі футбольного арбітра, підвищення стандартів роботи офіційних осіб в матчах всіх рівнів є основними факторами розвитку та популяризації футболу в цілому. До основних факторів комплексної підготовки суддів у футболі, у зв'язку із збільшенням інтенсивності гри, ми можемо віднести його фізичну підготовленість.

Сучасний темп гри у футбол пред'являє до арбітра великі вимоги: він повинен швидко переміщуватися по футбольному полю і бути витривалим. За даними наукових досліджень Віхров К.Л.(2006), В.Д. Петрова (2007), під час суддівства матчу арбітр долає відстань 6-10 км, при цьому 2/3 з них різними способами бігу. Це вимагає хорошої фізичної підготовленості, яка може бути досягнута тільки регулярними тренуваннями [3].

Сьогодні спостерігається досить виражене протиріччя між постійно зростаючими вимогами до якості арбітражу і тенденціями розвитку футболу в напрямку оптимізації тренувального процесу з урахуванням специфіки змагальної діяльності, і функціональними можливостями людини [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що фізична підготовленість арбітрів з футболу є одним із значущих факторів у їх комплексній професійній підготовці.

Проблеми різних аспектів фізичної підготовленості футбольних арбітрів досліджувалися в працях А.Д. Будогоського (2004); К.Л. Віхрова (2006); М.І. Ступара (2006); В.Д. Петрова (2007), А.Б. Абдули (2007), проте збільшення інтенсивності та темпу гри обумовлюють пошук шляхів оптимізації тренувального процесу суддів.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування ролі фізичної підготовленості футбольних арбітрів.

**Результати дослідження.** Важливість фізичної підготовки футбольних арбітрів визначається сучасними вимогами до суддівства. Так як основним видом переміщення арбітра є біг, то у процесі фізичної підготовки арбітр повинен звернути увагу на оволодіння головними навичками бігу – він повинен вміти бігати правильно, без зайвої напруги [7].

Дії футбольного арбітра характеризуються особливостями його рухової активності під час гри, для якої притаманна постійна зміна переміщення по футбольному полю, яке арбітр виконує з різною швидкістю. Постійна зміна не тільки швидкості, але й напрямку руху вимагають від арбітра спритності й витривалості, різноманітної техніки пересувань, тому що рухова діяльність арбітра повинна відповідати діям футболістів під час гри [1].

Нетренований арбітр не зможе витримати напруги змагання та провести гру на високому спортивному рівні. Арбітр втомлюється під час гри, починає нервувати, помилятися у визначенні порушень, пропускати їх, чого б він не зробив за достатньої фізичної підготовленості [4].

Завдяки витривалості забезпечується ефективність роботи протягом необхідного часу навантаження і висока якість виконання рухів до кінця матчу, а також прискорюється процес відновлення після стомлюючого навантаження. Показники витривалості підвищуються за рахунок раціональності рухів (ощадливої витрати енергії), раціонального функціонування серцево-судинної та дихальної системи, обміну речовин, а з іншого боку – за рахунок розвитку здатності до оптимального керування моторикою [5].

На думку С.А. Алімова, відсоток помилок арбітрів безпосередньо пов'язаний з їхнім пересуванням по футбольному полю. Виявлено, що 55% усіх помилок допускається в статичному положенні, 37% – під час ходьби і тільки близько 8% – під час бігу. Більше того, психологічна впевненість в ухваленні рішення визначається, якщо арбітр знаходиться в 10-15 метрах від місця порушення [2].

Таким чином, арбітр повинен мати високий рівень фізичної підготовленості, оскільки йому необхідно перебувати на оптимальній відстані від ігрового моменту і правильно інтерпретувати єдиноборства [6].

Для оцінки рівня фізичної підготовленості та професійної придатності футбольних арбітрів використовується фітнес-тест ФІФА, розроблений комітетом арбітрів ФІФА разом зі Спортивно-медичним комітетом і затверджений у жовтні 2005 року, до складу якого входить два тести:

1. Спринт, а точніше повторна спринтерська здатність, або, що визначає здатність арбітра виконувати неодноразовий спринт на 40м.

2. Інтервальний тест, оцінювати здатність арбітра виконувати серії бігу високої інтенсивності на 75м, між якими виконується 25 м відновної ходьби.

Час відновлення між закінченням 1-го Тесту і початком 2-го має бути від 6 до 8 хв максимум. Тест повинен проходити на легкоатлетичних бігових доріжках (або на натуральному/штучному футбольному полі, якщо бігові доріжки не доступні [9]).

**Висновки.** Для проведення футбольних матчів та кваліфікованого арбітражу арбітр повинен мати глибоку теоретичну, стійку психологічну та гарну фізичну підготовленості.

У підготовчому періоді необхідно приділяти увагу різнобічній фізичній підготовці, розвитку швидкості, сили, гнучкості та техніці бігу.

Засобами спортивної підготовки у футбольному суддівстві є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано

впливають на вдосконалення професійних здібностей футбольного арбітра.

Аналіз науково-методичної літератури довів нам, що успішність арбітражу залежить від його рухової активності, що пред'являє адекватні вимоги до їх фізичної підготовленості та вмілому використанню різних видів рухової діяльності на практиці під час проведення матчів різного рівня.

Одним з ефективних напрямів оптимізації системи підготовки арбітрів та асистентів арбітра є індивідуалізація різних компонентів тренувального процесу. При раціональній побудові спеціальної фізичної підготовки арбітрів необхідно враховувати індивідуальні показники фізичного розвитку, рівень підготовленості, вік, реакції організму на тренувальні навантаження, особистісні якості, стаж професійної діяльності [8].

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження зазначеної проблеми будуть спрямовані на визначення шляхів оптимізації всебічної професійної підготовки арбітрів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдула А. Б. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі. Молодіжний науковий вісник. Луцьк : 2007. 61 с.
2. Алимов С.А. Футбольный арбитр. Москва: ВНИИФК, 1970. 72 с.
3. Будогосский АД, Турбин Е.А. Проблемы арбитража «мелкого фола» в футболе. Теория и практика футбола, 2004. 21 с.
4. Вихров К. Л. Компаньон футбольного арбитра. Комби ЛТД, 2006. 352 с.
5. Зуев В.Н. Спортивный арбитр: учебное пособие М.: Советский спорт, 2004. 394 с.
6. Петров В.Д. Физическая подготовка футбольных арбитров. Харьков, 2007.- 96 с.
7. Турбин Е.А. Формирование специальных навыков футбольных арбитров начальной подготовки: автореф.. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 »Теория и методика профессионального образования». Малаховка, 2009. 24 с.
8. Чопілко Т. Г. Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01 / Т. Г. Чопілко. Київ: НУФВСУ, 2020. 21 с.
9. Тест ФІФА Українська футбольна асоціація? Комітет арбітрів УАФ: веб-сайт. URL: <https://uaf.ua/files/biblioteka/referee/docs/Fitness-Test.pdf> (дата звернення: 05.10.2021).

**Косар Тетяна**

## ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ТРЕНЕРІВ-ЖІНОК

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження проблеми нервово-психічної стійкості у тренерів-жінок.



**Ключові слова:** нервово-психічна стійкість, тренерська діяльність, тренер, жінка.

### **Kosar Tetiana. PECULIARITIES OF THE LEVEL OF NERVOUS-MENTAL RESISTANCE IN WOMEN'S COACHES**

**Abstract.** The results of theoretical and empirical research of the problem of neuropsychological stability in women coaches are presented.

**Key words:** neuropsychological stability, coaching activity, coach, woman.

**Вступ.** Тренерська діяльність в спорті характеризується надзвичайно високими навантаженнями, і зрозуміло значною мірою впливає на стан здоров'я та якість життя тих, хто нею займаються [4]. Особливої актуальності тематика тренерської діяльності набуває «сьогодні», коли тренер за для успішної професійної реалізації, виконує функції менеджера, психолога, соціального робітника та ін. [3].

Незважаючи на тривалу історію особливостей тренерської діяльності, тема формування у тренерів оптимального рівня нервово-психічної стійкості в професійній діяльності, залишається актуальною та перспективною для сучасної тренерської науки і практики [1; 2]. До маловивчених питань також відноситься проблема формування у тренерів-жінок оптимального рівня нервово-психічної стійкості в професійній діяльності.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю опрацювання та наукового обґрунтування програми формування у тренерів-жінок оптимального рівня нервово-психічної стійкості в професійній діяльності. Для вирішення цього складного кола питань необхідно проведення спеціального комплексного психодіагностичного дослідження, спрямованого на аналіз всього спектру особливостей психічного вигорання тренерів-жінок. Таке дослідження дозволить уточнити уявлення про закономірності формування синдрому психічного вигорання і характер його динаміки у сучасних тренерів; виділити основні способи профілактики синдрому психічного вигорання у тренерів. Це має велике значення як для розробки програми психологічної резистентності тренерів, так і для прогнозування успішності їх професійної діяльності.

**Метою** нашої роботи стало дослідження рівня нервово-психічної стійкості у тренерів-жінок.

**Матеріал і методи дослідження.** Для дослідження рівня нервово-психічної стійкості у тренерів-жінок використовували методику «Прогноз», для дослідження мотивації до успіху та уникання невдач використовували методику «Мотивація до успіху» методику «Мотивація до уникнення невдач», методику «Ступінь готовності до ризику».

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під нервово-психічною стійкістю розуміється здатність людини регулювати свою взаємодію з середовищем діяльності. Вона здійснюється в єдності

енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. Основними елементами рівня нервово-психічної стійкості і поведінкової саморегуляції є: самооцінка, рівень емоційної стійкості, а також наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей. Тому система регуляції – це складне ієрархічне утворення, а інтеграція всіх її рівнів в єдиний комплекс і забезпечує стійкість процесу регуляції поведінки людини.

За результатами нашого дослідження, у 20,00 % обстежених тренерів-жінок мав місце високий рівень нервово-психічної стійкості, добрий рівень був виявлений у 51,11 % представниць прекрасної статі, задовільний у 28,89 % обстежених тренерів. Тренери-жінки, нервово-психічна стійкість, яких знаходиться на високому і хорошому рівнях рідко страждають нервово-психічними зривами, а тренери, у яких спостерігається задовільний рівень нервово-психічної стійкості можуть бути піддані таким зривам, особливо в екстремальних ситуаціях професійної діяльності.

У 68,89% обстежених тренерів-жінок мав місце середній рівень мотивації до успіху, високий рівень був виявлений у 24,44% тренерів, низький у 6,67% обстежених тренерів. Середній рівень мотивації до уникнення невдач мав місце у 73,33% тренерів, низький у 13,33% обстежених тренерів, а високий рівень мотивації до уникнення невдач було діагностовано у 13,33% обстежених жінок.

Тренери-жінки з високим рівнем захисту, частіше потрапляють в неприємності, ніж ті, які мотивовані на успіх. Тренери, які бояться невдач, віддають перевагу малому, або, навпаки, надмірно великому ризику, де невдача не загрожує престижу тренерів. Установка на захисну поведінку в тренерській та іншій діяльності залежить від 3-х факторів: ступеня передбачуваного ризику, переважної мотивації, досвіду невдач.

Підсилюють установку на захисне поведінку дві обставини: перша, коли без ризику вдається отримати бажаний результат, і друга, коли ризикована поведінка веде до нещасного випадку. Досягнення ж безпечного результату при ризикованій поведінці, навпаки, послаблює установку на захист, тобто мотивацію до уникнення невдач.

**Висновки.** Зниження рівня-нервово-психічної стійкості у тренерів-жінок виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Поява симптомів хронічної втоми, емоційного вигорання супроводжується зниженням рівня працездатності, зниженням самооцінки, виникненням відчуття самотності, «замкненого кола», емоційним виснаженням, соматизацією, підвищенням рівня агресивності тощо. Поява психофізичних, соціально-психологічних, поведінкових симптомів зниження рівня нервово-психічної стійкості є тривожним сигналом, індикатором фізичного та психологічного

нездоров'я фахівця, який сам потребує професійної допомоги психолога.

**Перспективи дослідження** полягають у вивченні рівня емоційної сфери тренерів на різних етапах професійної діяльності.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Баробанова М.В. Изучение психологического содержания синдрома эмоционального сгорания». *Вестник МГУ. сер.14, Психология.* 1995. №1. С. 54-58.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Сов. спорт, 2006. 296 с.
3. Демина А. Д., Кайгородова Н. З., Супрун А. П. Психологическая адаптация кумственному труду в условиях нервномоционального напряжения. Барнаул, 1993. 236 с.
4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М. : Трикта, 2005. 128 с.

**Максименко Людмила**

## **ЕЛЕМЕНТИ ФЛОРБОЛУ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено програму фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для покращення рівня фізичної підготовленості 5–6 років.

**Ключові слова:** рівень фізичної підготовленості, діти 5–6 років, засоби, елементи флорболу, динаміка показників.

### **Lyudmila Maksymenko. ELEMENTS OF FLOORBALL AS A MEANS OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN 5-6 YEARS**

**Abstract.** The article theoretically substantiates and experimentally tests the program of physical culture and health classes in floorball to improve the level of physical fitness for 5–6 years.

**Key words:** level of physical fitness, children 5–6 years old, means, elements of floorball, dynamics of indicators.

**Постановка проблеми.** Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки визначено основні проблеми, на розв'язання яких має бути спрямована державна політика. Серед ряду проблем визначається, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту не на належному рівні. Потенціал здоров'я частково йде з генетичної парадигми (30%), проте повнота реалізації його залежить від фенотипу самої людини (екологія 20%, спосіб життя 50%) [1, 2, 4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури з проблематики вдосконалення фізичного виховання в

дошкільних установах вказує на необхідність урізноманітнення рухової активності та підвищення інтересу вихованців до занять фізичною культурою (О. Є. Конох, 2014; S. Y. Park, 2018). Останнім часом велику популярність має спортивна гра у флорбол (А. В. Биков, 2007; Г. П. Почекуєв, 2009; Е. В. Шульгина, 2017). Але питання впровадження засобів флорболу в процес фізичного виховання дітей 5-6 років вивчене недостатньо, що і обумовлює актуальність теми дослідження [1, 2].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування засобів спортивних танців для фізичної підготовки дітей 5-6 років.

**Результати дослідження.** У дослідженні брали участь дві групи дітей віком 5-6 років контрольна (КГ) та експериментальна (ЕГ). КГ складалась із 35 дітей (15 хлопчиків та 20 дівчаток), ЕГ – 30 (16 хлопчиків і 14 дівчаток). У контрольній групі всі організаційні форми занять проводились згідно зі змістом і методичними рекомендаціями оновленої програми навчання і виховання дітей дошкільного віку «Я у Світі» із використанням елементів спортивних ігор, зокрема, городки, футбол, теніс. В експериментальній групі діти займалися за розробленою програмою фізкультурних занять із використанням засобів флорболу. Програми фізкультурних занять із елементами спортивних ігор для дітей обох груп передбачали однакову кількість та тривалість тренувальних занять, а саме по 72 заняття тривалістю 30 хв. кожне.

Реалізація програми в ЕГ передбачала послідовність та етапність ускладнення розучування засобів спортивної гри у флорбол. Починали роботу із загального теоретичного ознайомлення із основними правилами гри у флорбол, техніки безпеки користування спеціальним спортивним інвентарем під час фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу. Потім переходили до практичної частини: першим було навчання правильного користування ключками і м'ячами, а далі – розучування найпростіших технічних прийомів за допомогою їх виокремлення зі складного комплексу спеціальних дій і рухів, характерних для спортивної гри у флорбол. Другий крок – поглиблене розучування простих спеціальних рухів. Доведення їх до рівня навички. Розучування на їх основі елементарних зв'язок і комбінацій. Третій – закріплення простих комбінаційних дій і рухів характерних для флорболу з використанням методів часткової регламентованої вправи. Четвертий – удосконалення основних технічних прийомів, характерних для гри у флорбол, з використанням ігрового і змагального методів. П'ятий – початкове розучування елементарної тактичної схеми гри у флорбол за спрощеними правилами. Шостий – поглиблене розучування як елементарних, так і більш складних тактичних схем. Сьомий – закріплення основного

тактичного малюнку гри. Восьмий – вирішення простих тактичних завдань за допомогою використання технічних прийомів, рухових дій і рухів, характерних для флорболу. Останній – удосконалення гри у флорбол через розвиток інтересу до неї [3, 4].

Фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку оцінювали відповідно до сенситивних періодів (швидкість, спритність, гнучкість) за відповідними тестами (табл. 1) [3].

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку**

Показник	ЕГ (n=30)				КГ (n=35)				Критерій $\chi^2$ екс. на початку	Критерій $\chi^2$ екс. наприкінці
	На початку		Під час закінчення		На початку		Під час закінчення			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Біг 10 м, с	3,2	0,3	2,8***	0,2	3,2	0,3	3,1	0,3	0,3	6,4
Біг 20 м, с	5,4	0,5	4,8***	0,5	5,5	0,4	5,2*	0,4	0,3	6
Частота рухів кистю руки 5 с, разів	23,6	3,3	29***	3,7	23,3	2,9	25,4**	2,6	0,2	6,1
Швидкість стрибків на місці 5 с, разів	13,1	3,2	16,6***	3,4	13,2	2,9	14,6*	2,8	0,2	7,2
Метання тенісних м'ячів на дальність, м	6,4	1,4	8,1***	2,1	6,4	1,7	7,4*	2,	0,7	6,7
Влучання предмета в ціль, бали	8,5	1,8	11,1***	1,9	8,4	1,9	10,3***	1,9	0,6	6,7
Нахил тулуба вперед, см	6,1	2,6	8,6***	2,7	6,1	2,4	7,5*	2,8	0,4	6

**Примітки:** \* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,01$ ; \*\*\* зміни, що відбулися порівняно з первинними показниками при  $p < 0,001$ .  $\chi^2_{кр.} = 5,99$ .

Таким чином, із таблиці 1 бачимо статистично достовірні зміни між показниками в обох групах, але в ЕГ – більш значущі ( $p < 0,05$ – $0,001$ ). Порівнюючи дані на початку дослідження і наприкінці між групами за критерієм  $\chi^2$ , можна зробити висновок щодо однорідності експериментальної та контрольної груп за показниками тестів: «біг 10 м» і «біг 20 м», «частота рухів кистю руки за 5 с», «швидкість стрибків на місці за 5 с», «метання тенісного м'яча», «нахил тулуба вперед» на початку експерименту та статистично достовірні зміни за критерієм  $\chi^2$  між групами наприкінці педагогічного дослідження.

Це вказує на ефективність фізкультурних занять із пріоритетним використанням засобів флорболу у процесі фізичної підготовки дітей 5-6 років.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Покращення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку має протікати в формі їх залучення до фізичної культури як невід'ємної частини загальнолюдської культури в буквальному сенсі слова. Важливо відзначити, що активність самої особистості, її соціальна зрілість також все більше безпосередньо зв'язуються з взаємодією індивіда з середовищем. Мікросередовище особистості дитини в дошкільному віці складають сім'я, заклад дошкільної освіти, гуртки, секції. Сучасний фахівець сфери фізичної культури і спорту повинен мати можливість працювати по-новому, він повинен підвищувати свій рівень професійної компетенції і особистісного творчого потенціалу, займатися самоосвітою. Фахівець повинен не тільки орієнтуватися в сучасних досягненнях, а й впроваджувати провідні та інноваційні ідеї у практичній діяльності. Важливим фактором інноваційної діяльності є усвідомлення, що кожна освітня технологія повинна містити в собі оздоровчий компонент, тобто, її основна спрямованість полягає в збереженні фізичного, психічного (інтелектуального й емоційного), духовного (морального) і соціального здоров'я.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Быков А. В. Методические особенности начального обучения во флорболе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук : спец. 13 00 04. Санкт-Петербург. 2007. 23 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. к. н. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Суми. 2019.
4. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 88 с.

**Мантулін Данило, Максименко Людмила**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті обґрунтовано використання засобів спортивних танців для дітей 5-6 років. Висвітлено динаміку рівня фізичної підготовленості під час педагогічного дослідження.

**Ключові слова:** фізична підготовка, діти 5-6 років, засоби, спортивні танці, динаміка показників.

## **Mantulin Danilo, Maksimenko Lyudmila. PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN 5-6 YEARS BY MEANS OF SPORTS DANCES**

**Abstract.** The article substantiates the use of sports dance equipment for children 5-6 years old. The dynamics of the level of physical fitness during pedagogical research is highlighted.

**Key words:** physical training, children 5-6 years old, means, sports dances, dynamics of indicators.

**Постановка проблеми.** У наш час виникає необхідність модернізації змісту дошкільної освіти, у тому числі й фізичного виховання (О. А. Томенко, 2012). Така потреба змін викликана невтішними статистичними даними, зокрема, серед дитячого населення майже 83% мають в анамнезі хоча б один діагноз хвороби, а кожна третя дитина має відхилення у стані фізичного чи психічного здоров'я. Тільки близько 17% абсолютно здорових дітей (О. Богініч, 2013-2017; Т. Круцевич, 2012-2018; Л. Максименко, 2014-2019) [1, 3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні у сфері фізичної культури і спорту популярності набувають інноваційні підходи, що передбачають впровадження різних видів фізичної активності серед дитячого населення. Наприклад, В. М. Пасічник (2014) науково обґрунтовує використовувати під час фізичної культури інтегрально-розвивальні м'ячі. А. Ю. Старченко (2015) – фітбол м'ячі. Н. Б. Петренко у 2018 році у дисертаційній роботі довела ефективність застосування танцювальних вправ для дітей 4-6 років. Л. М. Максименко Л. М. (2019) констатувала, що для покращення рівня фізичної підготовленості доцільно застосовувати засоби флорболу [1, 3, 4].

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування засобів спортивних танців для фізичної підготовки дітей 5-6 років.

**Результати дослідження.** У дослідженні взяли участь 20 дітей. У контрольній групі всі організаційні форми занять проводились згідно зі змістом і методичними рекомендаціями програм навчання і виховання дітей дошкільного віку (програма «Я у Світі»).

В експериментальній групі дітей заняття зі спортивних танців складається з підготовчої, основної та заключної частин. Важливо навчальний матеріал подавати в ігровій формі. Вступна частина складає 5-10% загального часу заняття. Мета – створити емоційний настрій на подальшу роботу. У зміст цієї частини краще включати такі засоби: крок із носка, крок із високим підніманням стегна, підскоки, стрибки тощо. Основна частина – 80-85% варіюється відповідно до мети заняття і може спрямовуватися на розвиток окремих м'язових груп, певних фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Включає в себе розділи: «Музично-спортивні ігри», «Ігротанці», «Танцювальна розминка», «Ритмічний танок». Заключна частина (5-10%) має спрямованість на релаксацію,

психорегуляцію дітей, нормалізацію роботи основних органів і систем організму та підведення підсумків танцювальної діяльності дітей на занятті вцілому. Із засобів краще використовувати дихальні вправи, звукову гімнастику [2].

У дітей обох груп була однакова кількість та тривалість тренувальних занять. Фізичну підготовку дітей старшого дошкільного віку визначали за відповідними тестами (табл. 1).

Таблиця 1

**Зміни рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років у ході педагогічного дослідження**

Показники здачі нормативних тестів	ЕГ (n=10)				КГ (n =10)			
	Початок		Закінчення		Початок		Закінчення	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 10 м (с)	3,1	0,4	2,7**	0,3	3,0	0,2	2,9	0,2
Біг 20 м (с)	5,5	0,6	4,9**	0,5	5,6	0,5	5,3*	0,3
Частота рухів кистю руки 5 с (разів)	24,1	3,5	28,5**	3,6	23,9	3,1	26,4*	2,8
Швидкість стрибків на місці 5 с (разів)	13,2	2,9	16,8**	3,5	13,1	2,8	15,6*	3,1
Стрибки у довжину з місця (см)	89,1	6,5	95,8**	7,7	89	6,8	93,1*	7,2
Метання тенісних м'ячів на дальність (м)	6,6	1,6	8,3**	2,3	6,7	1,8	7,6*	2,1
Попадання в ціль (бали)	8,6	1,9	10,8**	1,7	8,6	1,8	10,4**	1,5
Нахил тулуба вперед (см)	6,3	2,8	8,5**	2,5	6,2	2,6	7,6*	8,7
Динамометрія правої (кг)	7,8	1,4	9,2**	1,6	8	1,6	9,3**	1,7
Динамометрія лівої (кг)	6,5	1,2	7,5*	1,5	6,6	1,2	7,4*	1,4
Вис на поперечині (с)	20,9	8,1	26,2*	8,8	21,1	7,9	25,9*	7,6

**Примітки:** \* зміни при  $p < 0,05$ ; \*\* зміни при  $p < 0,01$ .

Таким чином, у таблиці 1 показано динаміку змін рівня фізичної підготовленості дітей КГ й ЕГ під час нашого педагогічного експерименту. Зокрема, в КГ зміни – при  $p < 0,05$ , в ЕГ – при  $p < 0,01$ . Це дає вказати на ефективний вплив засобів спортивних ігор на фізичну підготовку дітей 5-6 років.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що засоби спортивних танців позитивно впливають на покращення рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Максименко Л. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: автореф. дис. ... к. н. з фв і с: 24.00.02. Суми, 2019. 24 с.
2. Парціальна програма з ритміки «Танцювальний калейдоскоп» для дітей



6-го року життя. URL: <https://naurok.com.ua/parcialna-programa-z-ritmiki-tancyuvalniy-kaleydoskop-dlya-ditey-6-go-roku-zhitty-a-81896.html>

3. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2018. 23 с.
4. Програма розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтті, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

**Лариса Оніщук**

## **ОСНОВНІ ВЕКТОРИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

**Анотація.** Система багаторічної підготовки у спорті вищих досягнень потребує швидкого реагування з боку усіх її учасників та має резервні можливості, пошук та застосування яких знаходиться у площині процесної і персоніфікованої підсистем: змагань, тренувань, відновлення та мобілізації усіх її учасників. Векторами удосконалення системи спортивної підготовки є збалансований підхід до спортивного навантаження, усунення протиріч, що виникають при збільшенні змагальної діяльності, продовження віку успішних спортивних виступів та інших.

**Ключові слова:** спорт вищих досягнень, система спортивної підготовки.

### **Onishchuk Larysa. THE MAIN VECTORS OF IMPROVING THE TRAINING OF ATHLETES IN HIGH-ACHIEVEMENT SPORTS**

**Abstract.** The system of long-term training in high-achievement sports requires a rapid response from all its participants and has backup capabilities, search and application of which is in the plane of process and personalized subsystems: competitions, training, recovery and mobilization of all participants. Vectors for improving the system of sports training are a balanced approach to sports, elimination of contradictions that arise when increasing competitive activity, prolonging the age of successful sports performances and others.

**Key words:** high-achievement sports, system of sports training.

Розвиток спорту вищих досягнень потребує відпрацювання умінь і навичок в окремих видах спорту та демонстрацію цих результатів на змаганнях різного рівня, найвагомішими з яких є Олімпійські ігри.

У спорті вищих досягнень «тренування стають справжньою роботою, навантаження зростають багаторазово, весь спосіб життя перебудовується, задля досягнення спортивного результату. Професійний спорт вимагає, щоб людина повністю присвятила себе йому. Тим паче, що заняття професійним спортом передбачає отримання фінансової винагороди, тобто людина працює і отримує заробітну платню» [3, с. 12].

На оптимізацію тренувального процесу та досягнення високих

результатів спрямована система підготовки спортсменів, яка складається з двох підсистем: процесної і персоніфікованої. Процесна підсистема складається із змагань, тренувань та відновлення. Персоніфікована підсистема має дві взаємодіючі структури: керовану (середовище та спортсмен) та керуючу (тренер, інший персонал). Ефективний розвиток теорії підготовки спортсменів спирається на правильний вибір основних векторів її подальшого удосконалення, виявленням потенційних резервів.

Векторами удосконалення системи спортивної підготовки є:

- збалансоване збільшення обсягів тренувальної і змагальної діяльності;

- усунення в річній підготовці та 4-літніх олімпійських циклах протиріччя, між системою цілеспрямованої підготовки до олімпійських ігор і наявною в багатьох видах спорту практикою участі у великій кількості змагань протягом року. Така практика призводить до істотного зниження ймовірності потрапляння спортсмена на пік готовності під час головних змагань року. Необхідно розробити такі схеми побудови підготовки в олімпійських і річних циклах, які дозволили б успішно брати участь у великій кількості змагань протягом 8–10 місяців року й одночасно забезпечували б дотримання базових закономірностей планомірної підготовки до головних змагань року;

- розробка методики продовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри. Існує багато прикладів демонстрації високих результатів спортсменами у віці 35–40 років в спортивних іграх, у спортивному плаванні, у легкій атлетиці, велосипедному спорті, різних видах єдиноборств та інших видів спорту;

- відповідність системи тренування спортсменів у спорті вищих досягнень особливими вимогами обраного для спеціалізації виду спорту. Це досягається збільшенням обсягу допоміжної та спеціальної підготовки в структурі тренувальної роботи, яку рекомендовано розпочинати з раннього віку;

- при виборі спортивної спеціалізації орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного конкретного спортсмена, побудови системи багаторічної підготовки, визначені раціональної структури змагальної діяльності та ін. Завдяки підвищенню уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного удосконалення, розробки індивідуальних програм підготовки, умілого поєднання індивідуальної й групової форм роботи можна досягти високих спортивних результатів;

- побудова раціонально збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, активізації працездатності й мобілізації функціональних резервів. Важливо здійснювати профілактику перевтоми

й перенапруги функціональних систем, спортивного травматизму та дотримуватись антидопінгових вимог МОК і спортивних федерацій, Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА);

➤ врахування кліматичним та географічних умов та місць проведення змагань при застосуванні системи підготовки до головних змагань. Врахування цих факторів у системі підготовки дозволяє пом'якшити їх негативну дію, досягнути найвищих результатів сезону в специфічних кліматичних і географічних умовах;

➤ розширення спектру допоміжних засобів підготовки: використання приладів, обладнання й методичних прийомів, що дозволяють ефективніше розкрити функціональні резерви організму спортсмена; застосування тренажерів для специфічного удосконалення різних фізичних якостей (наприклад, сили й гнучкості), фізичне й технічне удосконалення; проведення тренування в умовах іншого географічного ландшафту, що дозволяє інтенсифікувати процеси адаптації до факторів тренувального впливу, підвищити ефективність безпосередньої підготовки до головних змагань;

➤ системний підхід до спортивних тренувань і націлення на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. На етапах попередньої й спеціалізованої базової підготовки, коли забезпечується створення функціонального фундаменту необхідно орієнтуватися на ті складові, які забезпечують успіх на рівні вищих спортивних досягнень;

➤ застосування низки прийомів та методів управління тренувальним процесом на основі фактичної структури змагальної діяльності й підготовленості спортсменів з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту в сукупності з індивідуальними можливостями спортсменів. Практика свідчить, що при активному використанні можливостей сучасної діагностичної техніки й інформаційних технологій відбувається удосконалення системи спортивного тренування. Це дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління станом спортсмена й протіканням адаптаційних змін, що забезпечують відповідність рівня підготовленості планованій структурі змагальної діяльності і заданому спортивному результату;

➤ розвиток фізичних якостей, планування навантаження в різних структурних утвореннях, удосконалення складних елементів спортивної техніки, застосування ергогенних засобів та ін., потребують розширення, конкретизації та часткової перебудови знань і практичної діяльності в ряді розділів спортивної підготовки з метою забезпечення умов для профілактики спортивного травматизму. Аналіз свідчить, що більшість травм є наслідком недостатнього рівня знань тренерів і спортсменів в області профілактики спортивного травматизму, низької кваліфікації

спортивних лікарів в області спортивної медицини. Деякі з методик підготовки створюють загрозу підвищеного спортивного травматизму. Спортивні травми змінюють долю багатьох талановитих спортсменів, заважають їм повною мірою розкрити свої можливості, істотно вкорочують тривалість виступів на вищому рівні, призводять до серйозних проблем зі здоров'ям. Це, в першу чергу, стосується методики розвитку гнучкості й швидкісно-силових якостей, підвищеної насиченості тренувального процесу односпрямованими, близькими за біомеханічною структурою вправ з високою активізацією швидкісно-силового потенціалу, обсягу й змісту розминки, підготовки в складних кліматичних та географічних і погодних умовах і ін.;

➤ чутливість системи підготовки до змін сьогодення, її корекція на основі постійного вивчення й обліку загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, особливостей розвитку конкретних його видів. Мова йде про зміну правил змагань і умов їхнього проведення, застосування нового інвентарю й устаткування, розширення календаря й зміна значимості різних змагань і ін. [1, с. 348].

Враховуючи всі вищезазначені вектори, хотілося б звернути увагу на ще один важливий фактор, що знаходиться в площині тренерського педагогічного та психологічного впливу на спортсмена. Це так звана «ментальна підготовка», якій в Україні сьогодні приділяють недостатньо уваги. На думку В. Приходька та О. Томенка, йдеться про все більш очевидну тенденцію, коли без відповідного стану інтелекту не можуть бути використані у повній мірі накопичені можливості загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної та інших видів підготовки. «Ментальна підготовка» розгортається на схемах гри, точніше, на розумінні техніко-тактичних дій, використуваних при організації гри в атаці і обороні. Тут мислення провідних гравців будується не на вербальній комунікації, але за багатоваріантними схемами гри (згадаймо тренерів в хокеї, баскетболі та інших видах з блокнотом і фломастером в руках) [2, с. 429].

В. Платонов слушно зауважує, що загальна теорія підготовки спортсменів є прикладом сучасних інтегративних наук, в основі яких знаходиться подібність структури внутрішнього функціонування об'єктів, а не їхня приналежність до традиційної дисципліни. Міждисциплінарний підхід дозволяє, по-перше, охопити усю сукупність об'єктів, а, по-друге, представити обсяг знань, накопичених у межах традиційних дисциплін («Теорії і методики спортивного тренування», «Фізіології», «Біохімії», «Морфології», «Психології» та ін.) з позицій можливості їх практичної реалізації при підготовці спортсменів вищої кваліфікації. Доцільність включення у загальну теорію підготовки спортсменів знань з ряду суміжних дисциплін у якості допоміжних розділів пов'язана з потребою подолання методології механіцизму й вузької спеціалізації у різних науках [3, с 25].

Таким чином, спорт вищих досягнень – це не стала субстанція, а система, яка швидко реагує на сучасні досягнення наукової думки адекватними змінами в системі багаторічної підготовки спортсменів. Пошук відповідних шляхів вирішення у процесі побудови ефективного тренувального змісту дає грані спортивні результати.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Оніщук Л., Нікуліна Є. Професійний спорт: реалії, перспективи / Збірник матеріалів 73 наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава: Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 347–348.
2. Приходько В., Томенко О., Михайличенко О. Удосконалення організації та змісту наукових досліджень з фізичної культури і спорту в Україні як важлива передумова їх реформування [Електронний ресурс] / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016. № 3. С. 419–429.
3. Платонов В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

**Паламарчук Богдан, Бермудес Діана**

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У МІНІ-ФУТБОЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено, що всебічна фізична підготовка є першочерговою складовою тренувального процесу міні-футболістів на всіх етапах річного циклу підготовки, навіть у змагальному періоді. Її ефективність залежить від раціонального співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, які змінюються в залежності від етапів тренування.

**Ключові слова:** міні-футбол, спортсмени, фізична підготовка

**Palamarchuk Bogdan, Bermudes Diana. FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF ATHLETES IN MINI-FOOTBALL**

**Abstract.** The article defines that comprehensive physical training is a primary component of the training process of mini-football players at all stages of the annual training cycle, even in the competitive period. Its effectiveness depends on the rational ratio of general and special physical training, which vary depending on the stages of training.

**Key words:** mini-football, athletes, physical training

**Постановка проблеми.** У процесі спортивного тренування спортсменів, що спеціалізуються в міні-футболі, одним із ключових завдань є підтримка високого рівня фізичної підготовленості, яка забезпечує успішне ведення ігрової та змагальної діяльності, а також оволодіння всім арсеналом технічних прийомів і своєчасне застосування їх в різних тактичних комбінаціях [8].

Ефективність змагальної діяльності міні-футболістів багато в

чому залежить від високого рівня розвитку спеціальних фізичних здібностей, які обумовлюються вмілим плануванням обсягу та інтенсивності тренувального навантаження в процесі фізичної підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Шляхи вирішення проблемних питань фізичної підготовки міні-футболістів запропоновані у роботах Б. І. Без'язичного, А.В. Бойченко, І.І. Стасюка та інших. Однак, питання вдосконалення фізичної підготовки професійних спортсменів з міні-футболу за допомогою провідних засобів і методів у змагальному періоді висвітлені недостатньо.

**Мета дослідження** – визначити особливості фізичної підготовки спортсменів у міні-футболі.

**Результати дослідження.** В міні-футболі не можливо досягти високих спортивних результатів не маючи належного рівня фізичної підготовленості та розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість і спритність, з поєднанням відповідно до особливостей міні-футболу. Саме через це процес фізичної підготовки необхідно проводити в єдності з процесом вдосконалення техніки виконання спеціальних футбольних вправ і є провідним в тренуванні висококваліфікованих спортсменів [7].

Всебічна фізична підготовка викликає в організмі необхідну перебудову всіх фізіологічних функцій і забезпечує гармонійний розвиток всього організму в цілому [4].

Основними завданнями фізичної підготовки спортсменів з міні-футболу є:

1. Сприяння підвищенню загального рівня фізичного розвитку спортсменів та їх функціональних можливостей.

2. Розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість), та пов'язаних з ними уміння, навики і здібності, що сприяють ефективній ігровій діяльності (швидкісно-силові здібності, потужність металевих рухів, спеціальна витривалість, ігрова спритність і стрибучість) [3].

Реалізація окреслених завдань відбувається за рахунок загальної і спеціальної фізичної підготовки. Здатність оволодіння техніко-тактичним арсеналом і його вдосконалення безпосередньо лімітується рівнем фізичної підготовленості міні-футболіста.

Загальна і спеціальна фізична підготовка взаємопов'язані і доповнюють одна одну. З одного боку, ці види підготовки залежать від особливостей гри, з іншого - визначають реальні можливості дій міні-футболіста в змаганнях. Необхідно також відзначити, що досить високий рівень фізичної підготовленості гравця є важливим фактором психологічного плану, а саме, надає впевненість у боротьбі, сприяє виявленню більш високих вольових якостей в екстремальних умовах [5].

Основою фізичної підготовленості спортсменів-міні-футболістів є функціональні можливості. Рівень їх розвитку конкретно проявляється в спортивній працездатності - здатності гравця здійснювати специфічну для нього роботу протягом тривалого часу, достатнього для отримання стійких зрушень [1].

А згідно з даними дослідження Івана Стасюка щодо структури рухової діяльності польових гравців, саме ривки та прискорення є основними серед переміщень полем [10].

Фізична підготовка міні-футболістів повинна мати певний спеціалізований напрямок і цим, з одного боку, сприяти всебічному розвитку спеціальних фізичних якостей і навичок, а з іншого боку, доповнюючи спеціальне тренування, забезпечувати повноцінне рішення оздоровчих завдань спорту [9].

Не менш важливою у підготовці міні-футболіста є загальна фізична підготовка. Її основна мета – забезпечення всебічного розвитку і створення передумов для найбільш ефективного прояву специфічних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вона забезпечує зміцнення органів і систем організму спортсменів відповідно вимогам міні-футболу, сприяє перенесенню тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні дії.

Загальна фізична підготовка міні-футболіста включає загально-відомі вправи з таких видів спорту, як гімнастика, легка атлетика, плавання, фітнес та різні спортивні ігри. Вона передбачає комплексний підбір вправ з акцентом на загально-розвиваючі вправи [4].

До групи засобів загальної фізичної підготовки повинні входити такі вправи, які:

- мають схожість за характером нервово-м'язових зусиль спортсмена і режиму роботи його організму в цілому з тим видом спорту, в якому спеціалізується спортсмен;
- сприяють більш повному розвитку основних фізичних якостей;
- спрямовані на поліпшення загальної координації рухів;
- допомагають більш повному і швидкому відновленню працездатності організму після напруженої тренувальної роботи та сприяють підвищенню загального рівня функціонального стану організму, покращують здоров'я [1].

Три перші групи є важливими для підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Четверта група вправ – гігієнічного значення, спрямована на поліпшення відновлювальних процесів, нормалізацію діяльності організму спортсмена, особливо в період великих тренувальних і змагальних навантажень.

Спеціальна фізична підготовка відіграє провідну роль у формуванні рухових здібностей міні-футболіста і знаходиться в прямій залежності від особливостей техніки, тактики гри, показників змагальної навантаження і психічної напруженості. Здійснюється вона в тісному зв'язку з оволодінням і вдосконаленням

навичок і умінь в міні-футболі з урахуванням умов і характеру використання гравцем цих навичок в змагальній ситуації [4].

Прийнято вважати, що вправи, що підвищують базову спеціальну фізичну підготовленість спортсмена, виконуються із змагальною інтенсивністю в межах 85-90%. Ці три режими інтенсивності особливо важливі на останньому етапі фізичної підготовки [9].

До групи засобів спеціальної фізичної підготовки відносяться такі вправи, безпосереднє завдання яких – розвиток тих чи інших фізичних якостей відповідно до специфіки обраного виду спорту.

Всебічна фізична підготовка є першочерговою складовою тренувального процесу міні-футболістів на всіх етапах річного циклу підготовки, навіть у змагальний період. Її ефективність залежить від раціонального співвідношення обсягів загальної та спеціальної фізичної підготовки, які змінюються в залежності від етапів тренування. Важливим є правильне дозування навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Завдяки виконанню цих умов можливо досягти зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості та тренуваності міні-футболіста протягом всього річного циклу.

Змагальний період є інтегральною системою між тренувальною та змагальною діяльністю, спрямованою на забезпечення різнобічного вдосконалення футболістів з реалізацією їх можливостей в змагальній діяльності, то головною метою даного періоду є підтримання базового рівня фізичної підготовленості гравців, їх повноцінний відпочинок і відновлення [6].

Специфіка планування навчально-тренувальної роботи в змагальному періоді міні-футбольних командах високої кваліфікації обумовлена не тільки необхідністю підтримки спортивної форми гравців протягом багатьох місяців, а й вимогою до максимальної готовності футболістів до кожної з календарних зустрічей [5].

У даний період на заняттях необхідно значно збільшувати використання змагальних і спеціально-підготовчих вправ. Змінюються обсяги і інтенсивність навантажень з тенденцією до переходу від роботи з великими навантаженнями до менших, водночас зі зростанням їх інтенсивності. Переважна більшість тренувальних занять проводяться як комплексні. Значна тривалість змагального періоду в міні-футболі висуває додаткові вимоги і до підтримки на належному рівні фізичних кондицій гравців. Особливу увагу необхідно приділяти силовій (робота на тренажерах) і швидкісно-силовій (стрибки через бар'єри) підготовці футболістів. Велику допомогу в плані збереження фізичної готовності гравців, а також психологічної перезарядці футболістів може надати включення в окремі тренувальні мікроцикли вправ з інших видів спорту: вело тренування, пересування на лижах, плавання, хокей тощо [2].

При використанні турової системи з відносно невеликою кіль-



кістю ігор у місячному мезоциклі є можливість пов'язати навчально-тренувальний процес з змагальною діяльністю. У між ігрових мікроциклах можуть бути сплановані заняття з різними за величиною навантаженнями і тренувальної спрямованістю, що дозволяють забезпечити планомірне зростання функціональних і ігрових можливостей футболістів і їх подальшу реалізацію в майбутніх матчах [1].

Набагато складніше організувати якісний тренувальний процес при проведенні командою двох спарених матчів щотижня. У такій ситуації запланована робота пов'язується з безпосередньою підготовкою до ігор при відносно невеликих тренувальних навантаженнях (організація фізичного і психологічного відновлення між зустрічами, розробка техніко-тактичних схем ведення гри в майбутніх матчах, відпрацювання окремих індивідуальних і командних елементів дій на майданчику, психологічна настройка).

В першому тижневому мікроциклі може використовуватися 6 днів тренувальної роботи з помірним та об'ємним навантаженням, у другому - вже 5 при зростанні її інтенсивності, а в третьому - 4, проведених з максимальною інтенсивністю [9, с. 134].

При тритижневому перед туровому мезоциклі тренувальної роботи за рахунок послідовного нарощування величини навантаження в кожному наступному мікроциклі на 10-25% досягається і адекватне підвищення працездатності футболістів за рахунок, так званого, «суперкомпенсаційного резонансу».

За тиждень до початку туру навантажувальними є перші 4 дні мікроциклу. Це відповідає звичайній тривалості туру в міні-футболі, що забезпечує відповідність тренувального режиму змагальному. На три дні, що залишаються до турніру плануються заняття з малими навантаженнями, відвідування відновлювальних заходів, психологічної та техніко-тактичної підготовки [9].

**Висновки.** Завданнями фізичної підготовки в міні-футболі є сприяння підвищенню загального рівня фізичного розвитку спортсменів та їх функціональних можливостей. А також, розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність та пов'язаних з ними умінь, навиків і здібностей, що сприяють ефективній ігровій діяльності (швидкісно-силові здібності, потужність металевих рухів, спеціальна витривалість, ігрова спритність і стрибучість,).

Вдало організована фізична підготовка, спрямована на забезпечення розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей, сприяє підвищенню функціональних можливостей спортсменів. Належний рівень розвитку функціональних можливостей футболістів, в свою чергу, забезпечує ефективне вирішення техніко-тактичних завдань в ході змагальної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з визначенням ефективних засобів і методів фізичної підготовки міні-футболістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабкин А. Е., Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов (футзал): методические рекомендации. Москва: ПринтЦентр, 2003. 30 с.
2. Без'язичний Б. І., Сірий О. В. Сучасні методики розвитку вибухової сили у футзалістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 12. С. 9–11.
3. Бойченко А. В. Підвищення спортивної майстерності (міні-футбол): теорія та практика: навч.-метод. посіб. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2019. 163 с.
4. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала). Москва: Спорт, 2016. 260 с.
5. Ежов П. Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебн. пособие. Малаховка: МГАФК, 2006. 85 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця, 2014. 616 с.
7. Ладика П., Сапрун С. Удосконалення координаційних здібностей футболістів різної кваліфікації. *Вісник прикарпатського університету. Серія Фізична культура*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2017. Вип. 27-28. С. 150-155. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/8969>
8. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: методичні рекомендації. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
9. Полозов А. А. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. Москва: 2007. 185 с.
10. Стасюк І. І. Показники фізичної підготовленості висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць*. Вінниця, 2011. Вип. 11. С. 114-119

Пилипков Роман, Лянной Михайло

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Стаття присвячена висвітленню питання застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури серед молодших школярів. Встановлено позитивний вплив використання різноманітних ігор для розвитку певних фізичних якостей дітей.

**Ключові слова:** учні молодших класів, рухливі ігри, фізичні якості, урок.

**Pilipkov Roman. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF MOBILE GAMES**

**Abstract.** The article is devoted to the issue of using mobile games in physical education lessons among junior schoolchildren. The positive influence of the use of various games for the development of certain physical qualities of children has been established.

**Key words:** junior students, moving games, physical qualities, lesson.

**Вступ.** Формування культури здоров'я людини починається ще з внутрішньоутробного періоду, коли майбутнім матерям лікарі радять збільшення часу гуляння на свіжому повітрі, виконання певних фізичних вправ, дотримання раціонального харчування, тощо. Потім, одразу після народження із немовлятами проводять заняття спеціальними вправами, допомагаючи їм виконувати певні пасивні фізичні рухи. Пізніше, у дошкільних закладах освіти вихователі проводять спочатку ранкові вправи, потім додається фізкультурна хвилина та окремі заняття фізичною культурою. В усіх цих життєвих періодах дитини велику роль у формуванні її здоров'я відіграють фізичні вправи.

Тож, переходячи до наступної ланки освітнього процесу - молодшої школи, уроки фізичної культури мають не лише сприяти формуванню відповідального відношення до свого здоров'я а й сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів та розширенню їх арсеналу рухливих вмінь, більшість з яких згодяться у повсякденному житті дітей.

Організація навчального процесу на уроках фізичної культури вимагає врахування особливостей розвитку дитини, серед яких фізіологічні та психологічні особливості дітей різного віку мають великий вплив на зміст та навантаження на уроках.

Рухливі ігри у можна застосовувати не лише як окремі засоби рухової діяльності, але й для вирішення завдань інших підрозділів фізичної культури молодших школярів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Предмет дослідження** – розвиток фізичних якостей у молодших школярів засобами рухливих ігор.

**Мета дослідження:** проаналізувати та обґрунтувати проблему розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Гіпотеза дослідження. Дослідження передбачало, що використання рухливих ігор сприятиме розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми за даними науково-методичної літератури. 2. Виявити рівень розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

3. Розглянути технологію формування фізичних якостей у молодших школярів.

4. Експериментально перевірити ефективність використання рухливих ігор щодо розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичного виховання.

**Матеріали та методи дослідження.** У дослідженні приймали

участь діти віком 7-8 років у кількості 56 осіб, серед яких 13 дівчат 7 років, 15 дівчат 8 років, 12 хлопців 7 років та 16 хлопців 8 років. Аналіз наукової літератури був проведений для встановлення актуальності обраного питання, педагогічне тестування дозволило встановити показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, методи математичної обробки дозволили обробити отримані дані та сформулювати висновки. Педагогічний експеримент тривав 4 місяці, під час якого на уроках фізичної культури, у різних його частинах, виконувались спеціально підібрані рухливі ігри. Результати дослідження та їх обговорення. Уроки фізичної культури в період проведення педагогічного експерименту були наповнені різноманітними рухливими іграми, які були підібрані за змістом та навантаженням до різних частин уроку: підготовчої, основної та заключної. Ігри підбиралися з урахуванням тих завдань, які планувалося вирішувати на уроці та завдань окремих частин заняття. Після 4 місяців занять встановлено певні зміни показників розвитку фізичних якостей школярів, серед яких більш значущі зміни відбулися у результатах згинання та розгинання рук в упорі лежачи у хлопців 8 років (на 15,7%), найменші позитивні зрушення відмічаються у результатах стрибка у довжину з місця у дівчат 7 років (1,3%). Отримані позитивні зміни по кожному з наведених нормативів не мали статистичної достовірності, однак сталі тенденції до покращення результатів дозволяють рекомендувати застосування рухливих ігор у практику уроків фізичної культури як засіб для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. При цьому вчителем фізичної культури відмічався високий емоційний фон занять та висока задіяність учнів у процесі ігор та всього уроку в цілому.

**Висновки.** Проведене дослідження показало позитивний вплив застосування рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, що дозволяє рекомендувати їх до застосування не лише у підрозділі «ігри для активного відпочинку» алей й під час реалізації підрозділів «вправи для оволодіння навичками пересувань», «вправи для опанування навичками володіння м'ячем», «стрибкові вправи», «вправи для розвитку фізичних якостей». Перспективи подальших досліджень у даному напрямку ми розглядаємо у пошуках оптимального змісту уроків фізичної культури для вирішення завдань предмету «Фізична культура» у початковій школі.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ільницька Г. С. Фізична культура. 2 клас. II семестр. Харків: Основа, 2019. 120 с.
2. Круцевич Т. Ю., Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Навчальна програма з фізичної культури для початкових класів загальноосвітніх шкіл (1-4 клас): затв. колегією Міністерства освіти і науки 4 серпня 2016 року.

3. Москаленко А., Дорофєєва Т. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку шляхом комплексної спортивно-ігрової організації занять з фізичної культури. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2018. Том II. С. 48–54.
4. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38-44. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1116>.
5. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1272.
6. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 клас: затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 року. № 1273.

**Пилипчук Олександр, Ратов Анатолій**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ВЕЛОТУРИСТІВ ДО ПРОХОДЖЕННЯ МАРШРУТУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті підтверджено, що маршрут велопоходу розробляється виходячи з категорії складності, а вело походи 1 категорії важкості зазвичай прокладаються по рівнинній частині України. Встановлено, що змагання з велосипедного туризму полягають у проходженні дистанцій, які простягаються вздовж доріг із твердим, штучним покриттям чи пересіченій місцевості, а програма змагань повинна включати у себе наступні види: командні змагання – велоралі та особисто – командні дистанції - це велокрос, тріал, фігурне водіння велосипеда.

**Ключові слова.** велотуризм, траса, маршрут, велопохід.

### **Pylypchuk Alexander, Ratov Anatoly. FEATURES OF TRAINING CYCLING ATHLETES FOR THE ROUTE**

**Abstract.** The article confirms that the route of a cycling campaign is developed based on the category of difficulty, and cycling campaigns of the 1st category of difficulty are usually laid on the plains of Ukraine. It is established that cycling competitions consist of passing distances that stretch along paved, artificial or rough terrain roads, and the program of competitions should include the following types: team competitions - bicycle rallies and personal - team distances are cycling, trial, figure riding a bicycle.

**Keywords.** cycling tourism, route, route, cycling.

**Постановка проблеми.** Із кожним роком велосипедний туризм набирає популярності, як серед любителів активного відпочинку, так і любителів професійного спорту. Така велика зацікавленість пов'язана із модою на здоровий спосіб життя, бо велотуризм є тим видом спортивного туризму, який максимально позитивно впливає на здоров'я людей, які займаються спортивною діяльністю в цілому. Він може приваблювати туристів та спортсменів не тільки через

відчуття свободи та швидкості, а й через можливість повноцінного відпочинку на свіжому повітрі, а також участі в змаганнях різних рівнів складності. Спортивний велотуризм це не олімпійський вид спорту, який входить до «Федерації спортивного туризму України».

На жаль, в Україні велотуризм поки що немає такої великої популярності та на є масовим видом відпочинку, як за кордоном, а підготовка спортсменів в даному виді спорту взагалі повністю не розкрита. Насамперед така статистика зумовлена відсутністю належної інфраструктури та браком коштів на дану сферу. Проте, можливості та потенціал для розвитку є, останнім часом зростає частка волонтерів ( туристські гуртки й асоціації ), тому нам необхідно зробити аналіз сучасного стану велосипедного туризму, дослідити проблеми розробки маршрутів та запропонувати шляхи їх подолання з метою удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у велотуризмі

**Мета дослідження** – вивчити особливості підготовки велотуристів до проходження маршруту I категорії складності

**Результати дослідження.** Велосипедний туризм має деякі особливості у порівнянні з іншими видами туризму. Це, перш за все, велика інтенсивність руху і, як наслідок, велотурист встигає побачити набагато більше, ніж, наприклад, пішохідник або гірник. Велотурист для подорожі використовує більш складну техніку – велосипед, а велосипедна група і кожен її спортсмен окремо, є учасником дорожнього руху, і зобов'язана підкорятися правилам дорожнього руху. Змагання з велосипедного туризму полягають у проходженні дистанцій, які простягаються вздовж доріг із твердим , штучним покриттям чи пересіченій місцевості. Програма змагань включає у себе наступні види : командні змагання – велоралі та особисто – командні дистанції - це велокрос, тріал , фігурне водіння велосипеда.

Маршрут велопоходу розробляється виходячи з категорії складності. Велопоходи 1 категорії важкості зазвичай прокладаються по рівнинною частини України, при цьому намагаються обійти жваво траси і відвідати малі міста з цікавими природними та культурними пам'ятками. При необхідності група під'їжджає на поїзді до початкового пункту маршруту і планує завершення маршруту на крупній вузловій станції. Протяжність велопоходу 1 категорії важкості зазвичай становить 260-400 км. Денний пробіг становить 45-60 км. Якщо в велопоході 3-5 категорії важкості зустрічається рівнинна ділянка маршруту, то денний пробіг становить 80-120 км.

Основним документом групи, що здійснює спортивний велопохід, є "Маршрутна книжка», яка містить дані про маршрут велопоходу, його терміни, учасників (анкетні дані) і їх спорядженні. Маршрутна книжка перед виходом на маршрут заповнюється керівником і подається на розгляд в Маршрутно-Кваліфікаційної

Комісії (МКК) не пізніше 15 днів до початку велопоходу. Після розгляду заявочних матеріалів і отримання позитивного рішення МКК, Маршрутна книжка завіряється печаткою МКК і видається керівнику велогрупи. Маршрутна книжка дозволяє групі відвідувати території місцевості з обмеженим доступом, ставати на облік Контрольно - Рятувальною Служби (КСС) району маршруту [20, с. 90].

Після проходження маршруту починається етап підготовки звіту про велопохід. Звіт містить: довідкові відомості про маршрут, учасників, технічний опис маршруту (відстані, орієнтири, зручні місця ночівель, джерела води, магазини та інша корисна для велотуристів інформація). Готовий звіт подається в МКК і там стверджується. Після чого всім учасникам видаються іменні Сертифікати/Довідки. Учасник з довідкою про велопохід 1 категорії важкості тепер може брати участь в велопоході 2 категорії складності, і так далі до велопоходів вищої категорії складності. Довідка про здійснений велопохід дозволяє учаснику в спортклубі або спорткомітеті отримати залікову книжку спортсмена (Додаток В) і присвоїти 3-й розряд зі спортивного туризму.

Маршрут і група тісно пов'язані між собою. Залежно від того як збирається група - розробляється маршрут по складності і протяжності. Буває і навпаки: ініціатор походу (звичайно керівник) вибирає маршрут, а потім прикидає, кому зі знайомих велотуристів він буде цікавий або по плечу.

У будь-якому випадку успіх походу залежить від злагодженості груп. Деякі досвідчені велотуристи вважають, що у поході « кістяк » групи (мінімум дві третини) повинен пройти раніше два-три більш простих похода . Для такої вже перевіреної групи і маршрут можна планувати серйозніше, з більш інтенсивним графіком.

Така ж взаємна залежність існує між моделями велосипедів членів групи і маршрутом. Велотуристи з великим досвідом, які вчиняють походи високих категорій складності, машини та інше спорядження обладнають і підбирають точно під пропонований маршрут. Наприклад, при великій кількості доріг з м'яким ґрунтом беруть велосипеди із широкими шинами або ставлять такі на спортивно-туристські. Для гірських маршрутів або маршрутів, що бувають підйомами , велосипед оснащують більшою кількістю передач , довівши їх співвідношення до 1: 1. А якщо передбачається піший перехід, передбачають кріплення до велорюкзаків лямок для його перенесення.

На вибір маршруту впливають так само тренуваність учасників, кількість вільних днів, сезон, передбачувана погода й інші фактори. Для психологічного клімату походної групи дуже важливо, щоб вибір маршруту враховував мету участі людей в поході. Рідко буває так, щоб люди відправлялися в поїздку з однієї метою, але часто якась домінує і дуже важливо, щоб ці цілі у членів групи в основному збігалися.

Використаний для походу картографічний матеріал повинен бути достовірний, та відповідати реальній обстановці на місцевості. Усі учасники походу перед виходом на маршрут повинні здати залік на знання «Правил дорожнього руху України». Інструктор має право вносити зміни в маршрут, якщо на то змушують погодні умови або інші надзвичайні чинники.

Досвідчені велотуристи знають: чим ретельніше, детальніше продумані маршрут, його графік, підібрана група, розподілені обов'язки, обрані спорядження, продукти і т.д., тим успішніше похід відбувається.

У походах завжди повинна бути установка на те, щоб маршрут проходити з невеликим випередженням графіка. Запас в часі потрібен не тільки для непередбачених обставин, він благотворно позначається і на настрої групи.

Основні причини зриву графіка: дорожні несподіванки, погіршення метеоумов, невідповідність графіка фізичної підготовленості групи, незадовільний технічний стан велосипедів (часті поломки), відсутність потрібних запчастин, погане знання велосипеда, відсутність достатніх навичок по ремонту, недоліки в спорядженні, розлад в групі (недооцінка ролі психологічної сумісності або невміння керівника згуртувати колектив).

Отже, головні причини виходу з графіка - погана підготовка до подорожі, невміння або небажання врахувати різні похідні фактори, відсутність чіткості в проведенні походу, зокрема у виконанні режиму дня. У всіх випадках в першу чергу винен керівник, але і учасники походу не повинні забувати в дисципліні на маршруті, безумовному виконанні рішень керівника.

**Висновки.** Визначено, що розвиток велотуризму в Україні приділяється недостатньо уваги. Аналіз нормативних документів надав змогу визначити, що при складанні маршруту необхідно розрахувати його тривалість і час привалів, враховуючи фізичні можливості учасників походу. Особливу увагу слід приділити екіпіровці, яка буде захищати голову, руки і ноги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ганопольській В.І. Організація та підготовка спортивного туристського походу. Метод. рекомендації. ЦСТЕ, ЦРІБ "Турист" - М, 1987 с.412
2. Певцов Д.В. Тактика проведення велосипедних спортивно-туристських походів. *Збірник матеріалів конференції "Роль і завдання спортивно-масового туризму у фізичному вихованні та оздоровленні населення.*, М. 1990. с.345
3. Коротка інструкція по догляду і експлуатації легкодорожного велосипеда моделі В39. Харків .: "Прапор", 1999 с.341
4. Правила змагань зі спортивного туризму , режим доступу до ресурсу <https://www.mountain.net.ua/pravila-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu-rozdil-1-zagalni-polozhennya-shchodo-provedennya-zmagan-zi-sportivnogo-turizmu/>



Полежай Анна, Кулик Ніна

## ВИВЧЕННЯ МОТИВІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Дані теоретичного дослідження приставлені питанню вивчення мотивів до занять фізичними вправами. У статті розкрито суть питання напрямку занять фітнесом на організм жінок. У статті проаналізовано й узагальнено питання вивчення мотивів до систематичних занять фізичними вправами жінок зрілого віку.

**Ключові слова:** фітнес, жінки, фізичні вправи, мотиви.

### **Polezhai Anna, Kulyk Nina. STUDY OF MOTIVATIONS FOR SYSTEMATIC EXERCISES OF PHYSICAL EXERCISES OF MATURE WOMEN OF MATURE AGE**

**Abstract.** The data of the theoretical research are attached to the question of studying the motives for physical exercises. The article reveals the essence of the issue of the direction of fitness classes for women. The article analyzes and generalizes the study of motives for regular physical exercise of mature women.

**Key words:** fitness, women, exercise, motives.

**Постановка проблеми.** На сьогодні у системі загальнолюдських цінностей високим рівнем є здоров'я, яке зумовлює можливість повністю реалізувати потенціальні здібності індивіда. В Україні постерігається негативна тенденція зміни показників тривалості життя і стану здоров'я населення. Малорухомиий спосіб життя людини може негативно вплинути на склад кісткової речовини, що сприяє розвитку остеопорозу, ослабленню амортизаційної функції хребетного стовпа та інших захворювань організму.

Свідоме ставлення людини до свого власного здоров'я є вагомою причиною для відвідування різноманітних фітнес центрів, які розвиваються з року в рік це спортивні, лікувальні, оздоровчі фітнес-програми. Фітнес різновидний в своїх проявах, що людина незалежно від віку, статі, образу життя, стану здоров'я, можна скласти систему тренування, яке допоможе рішити свою ціль. Також він сприяє розвитку масового оздоровлення населення доступним для кожної людини.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових джерел, стверджує що причини інтересу багатьох жінок до занять у фітнес-клубах вказують на незадоволеність своєю фігурою через надлишок підшкірної жирової маси, погіршенням стані здоров'я.

Дослідження науковців Кашуби В. А., Бондаря Е. М., Гончарової Н. Н., Носовой Н. Л. (2016) та Кашуби В., Футорного С. (2016), свідчать про те, що наявність надлишкової маси тіла приводить до супутніх захворювань: гіпертонічна та ішемічна хвороби серця, атеросклероз, цукровий діабет. Отже, в наш час

великої популярності й ефективності набули засоби корекції тілобудови різні системи оздоровчого фітнесу.

Доведено, що краще займатися вправами з аеробного навантаженням, оскільки саме в цьому режимі навантаження після закінчення необхідного часу активно розщеплюються жири. Мало уваги звертають на стан м'язового апарату, слабкий розвиток якого позначається на фізичній підготовленості жінок і відповідно на їх працездатності як на роботі, так і при виконанні домашніх обов'язків. Якщо розглядати результативність, то кожен напрямок (силова або аеробне тренування) приносить чудові результати.

Негативні зміни, які відбуваються в організмі жінок, ще більш сприяють зниженню фізичної активності і це суттєво впливає на розвиток їх фізичних якостей. Так, завдання пошуку нових форм збільшення рухової активності жінок, з урахуванням вікових особливостей є актуальним.

**Мета дослідження:** вивчення мотивів, які активізують прагнення жінок до систематичних занять фізичними вправами.

**Результати дослідження.** На сьогодні в такій ситуації, як пандемія COVID-19, в якій знаходиться все людство. Основною цінністю рівня життя людини є здоров'я. Отже, на думку науковця О. В. Андрєєва (2015) ставлення людини до власного здоров'я є вагомою причиною для відвідування фітнес-центрів і на цей факт впливає вік, професія, стать та інші чинники.

Дослідники О. Луковська і С. Гірка (2004) мають таку думку, що основною умовою залучення жінок до занять фітнесом є індивідуальний підхід у виборі напрямку фітнесу та урахування віку, трудової діяльності, мотивів відвідування фітнес-центрів.

Науковець О. В. Апайчев (2016) стверджує, що при складанні фітнес-програм для людей зрілого віку у фітнес-центрах, немає наукового підходу, і тому оцінити ефективність авторських методик, які не мають обґрунтованої наукової основи, досить складно і це може негативно відобразитися на стані здоров'я тих хто займається.

Конакова О. Ю. (2016) стверджує, що заняття напрямками фітнесу рекомендують не всім, тому що існує певний ризик виникнення травм і це стосується людей зрілого віку, більшість яких мають порушення опорно-рухового апарату, обміну речовин, захворювання серцево-судинної системи та інших проблем зі станом здоров'я.

О. Конакова, Н. Москаленко (2018), стверджують, що підвищення якості фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку залежить від задоволення особистих потреб, мотиваційних пріоритетів тих, хто займається.

Рухова активність здійснюється у процесі оздоровчо-фізкультурних тренувань, дає жінкам фізичну й емоційну насолоду. Проблема нашого часу – дефіцит рухової активності, що провокує

виникнення порушень в опорно-руховому апараті, серцево-судинній системі, дихальній системі й інших системах організму, а також прояви зайвої ваги тіла, депресії, нервових стресів.

Ми поставили перед собою задачу вивчення мотивів, які активізують прагнення зрілих жінок до систематичних занять фізичними вправами.

Мотивація – процес формування й обґрунтування намірів щонебудь зробити або не зробити. Мотив – це внутрішній стан особистості, який визначає та спрямовує її дії в кожний момент часу. Мотиви зазвичай розділяються на соціально значущі, особистісно значущі та професійно значущі, позитивні та негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, настановами, інтересами та проблемами.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності.

У результаті дослідження встановлено, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації різних форм оздоровчої діяльності для людей різного віку та різних рівнів фізичної підготовленості. Процес фізичного виховання жінок зрілого віку потребує якісного й інноваційного підходу для формування їхньої стійких мотивацій до занять фізичними вправами як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки.

Ми провели анкетування 35 жінок віком від 25 до 55 років, яке засвідчило, що до основних мотивів, які спонукають жінок до занять різними видами фітнесу відносяться:

- бажання підвищити рівень фізичної підготовки;
- отримати задоволення від рухової активності;
- покращити стан здоров'я;
- отримати гармонійність тілобудови та нормалізувати масу тіла;
- отримати розрядку після розумового навантаження (рис. 1.).

Аналіз мотивів показав, що основними є бажання досягнення гармонійної тілобудови та нормалізувати масу тіла 16,7%, розрядки після розумового навантаження 16,7%, потім прагнення покращити стан здоров'я 13,3% і 6,7% отримання задоволення від рухової активності, а 3,3% тільки підвищення рівня фізичної підготовки.

Можна зробити висновок, що із віком домінують мотиви досягнення гармонійної тілобудови, зменшення ваги тіла, укріплення здоров'я, знаття втоми, яка є причиною нервових напружень і стресів.

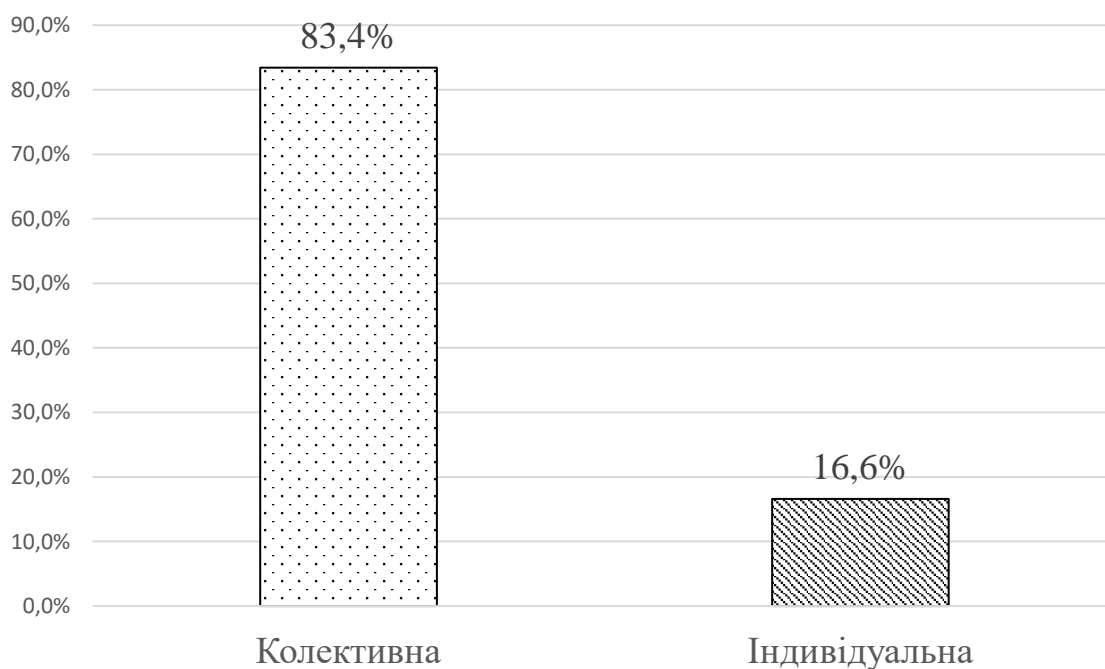
Проаналізувавши аналіз знань про оздоровчий вплив занять на організм людини, були отримані такі результати: 96,7% знають про оздоровчий вплив занять, а 3,3% не знають, але 100% жінок зазначили, що засоби фінес-програм підвищують їхній інтерес до занять фізичними вправами і допомагають поліпшити психоемоційний стан тих, хто тренується.



**Рис. 1. Аналіз мотивації до занять фітнесом**

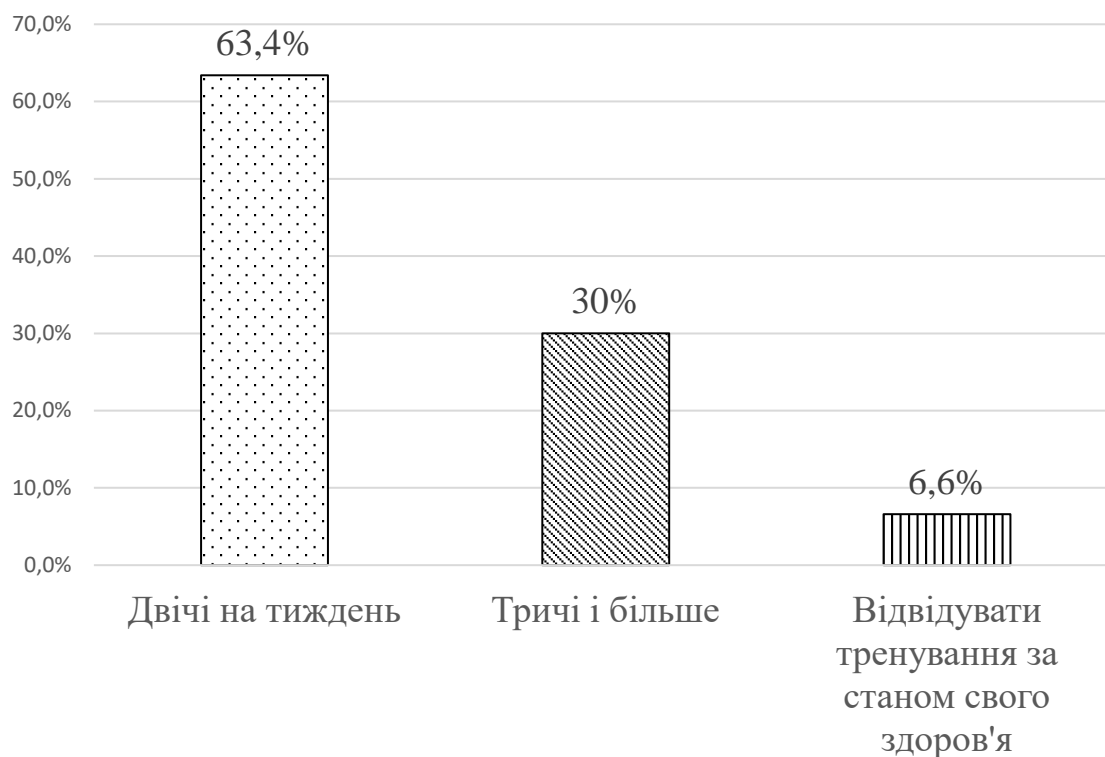
Аналіз анкетування показав, що більшість жінок розуміють значення рівня фізичної підготовки, який впливає на їхнє здоров'я і виконання вправ це 36,7%; «швидше так, ніж ні» – 33,3%; «швидше ні, ніж так» – 20% і «важко відповісти» – 10%.

Що до форм занять фізичними вправами то ми отримали такі відповіді: 83,4% обрали колективну, 16,6% – індивідуальну (рис. 2).



**Рис. 2. Форми занять фізичними вправами**

Відповіді на питання «Скільки разів на тиждень Ви бажаєте займатися фізичними вправами для досягнення своєї мети?», ми отримали такі результати: двічі на тиждень – 63,4%; тричі і більше – 30%, відвідувати тренування за станом свого здоров'я – 6,6% (рис. 3).

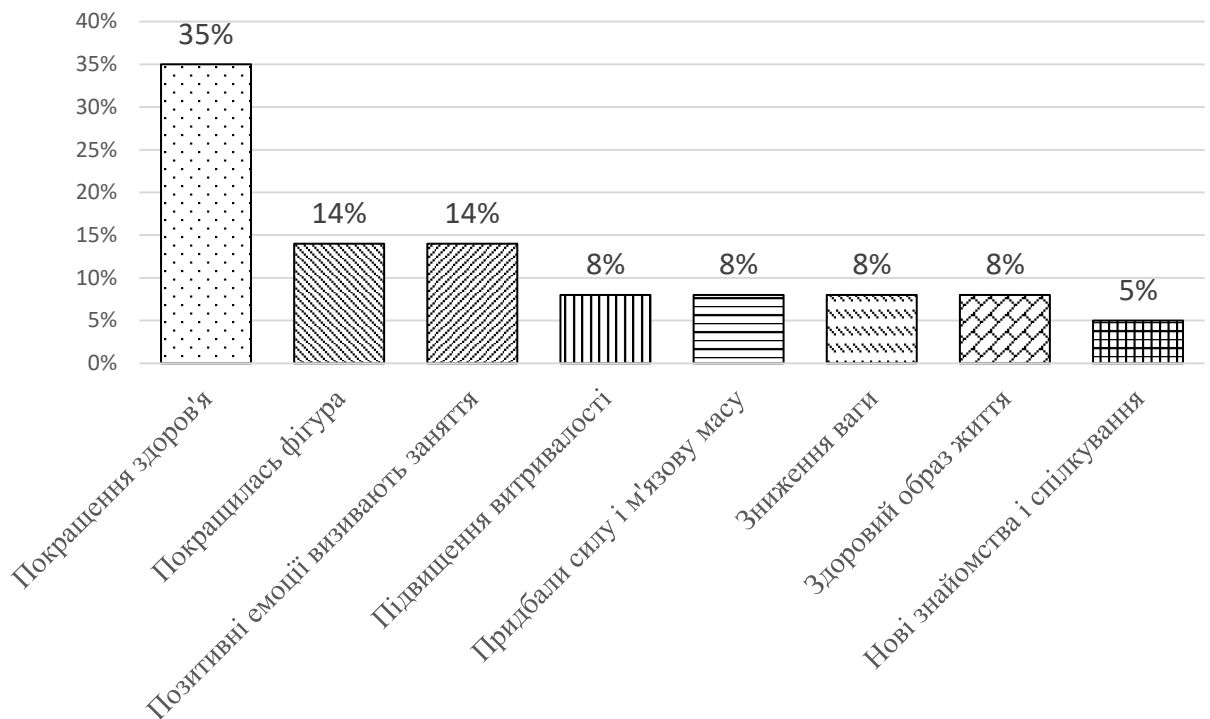


**Рис. 3. Бажання жінок щодо кількості разів на тиждень займатися фізичними вправами**

Аналіз результатів дослідження, що до спортивного життя респондентів в молоді роки, то ми отримали такі відповіді: 86,7% жінок відвідували спортивні секції і 13,3% – ні. Так, 20 % із них мають спортивний розряд (виду спорту) і 80 % не мають спортивного розряду.

Для оцінки ефективності фітнес-клуба в анкету ми включили питання: «Яку користь для себе Ви придбали від відвідування фітнес центрів?». Отримали такі результати 35 % жінок відмітили, що покращилося здоров'я; 14 % покращилася фігура; у 14 % жінок позитивні емоції визивають заняття; 8 % підвищилася витривалість; 8 % придбали силу і м'язову масу; у 8 % зниження ваги; 8 % здоровий образ життя; 5 % нові знайомства і спілкування (рис. 4).

Можна зробити висновки, що мотивація до занять фізичною культурою і спортом, серед яких покращення здоров'я, фізичної підготовки, удосконалення форм тіла та досягнення своєї мрії. Варто зазначити, що покращення стану свого здоров'я потребує більшість жінок зрілого віку. Так, на нашу думку, з віком домінують мотиви досягнення гармонійної тілобудови та ваги тіла, укріплення здоров'я, знаття втоми, яка є причиною нервових напружень і стресів.



**Рис. 4. Яка користь занять у фітнес центрах**

**Перспективи подальших досліджень.** Планується виявити вплив фітнес-програми «Пілоксинг» на рівень фізичної можливості жінок.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Андреева О. В. Передумови розробки концепції рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 1. С. 115. Режим доступу до журналу: [tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua](http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua)
2. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис., на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. К., 2016. 24 с.
3. Луковська О., Гірка С. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2004. № 5. С. 5759.
4. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза. Луцк «Вежа-Друк», 2016. 232 с.
5. Кашуба В., Футорный С. К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 20016. Вип. 19. С. 917.
6. Конакова О. Ю. Оздоровчі інноваційні фітнес-технології у фізичному вихованні різних груп населення. Дніпро. «Інновація», 2016. 130 с.
7. Конакова О., Москаленко Н. Організаційно-методичні умови залучення жінок другого зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал* 2018. № 1. С. 148151.
8. Кулик Н. А. Кисельов В. О. Визначення соматичного здоров'я жінок зрілого

віку на заняттях аквааеробікою. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2020. С.103–109. Режим доступу: <http://journals.urau.ua/hdafk-tmfv> (науково-теоретичний журнал ISSN 2522-1108).

9. Кулик Н. А., Заяц С. В., Гученко Г. Б. Вивчення мотивації жінок зрілого віку до занять аквааеробікою. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Спецвипуск 2020. С. 9094. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.18>. ([www.innovpedagogy.od.ua](http://www.innovpedagogy.od.ua)).

**Стрельніков Олександр, Ратов Анатолій**

## **СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТСМЕНІВ- ПАНКРАТІАСТІВ 10–11 РОКІВ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** Впровадження запропонованих комплексів вправ сприяло опануванню техніки виконання бічних, кругових і прямих ударів ногами. Координаційно-силова і швидкісно-силова спрямованість запропонованих вправ сприяла розвитку відповідних спеціальних здібностей про що свідчить динаміка оцінки виконання ударів.

**Ключові слова:** панкратіасти, спеціально-підготовчі вправи, тренувальний процес.

**Strelnikov Alexander, Ratov Anatoly. SPECIAL EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS OF PANCRATIAN ATHLETES 10-11 YEARS OLD**

**Abstract.** The introduction of the proposed sets of exercises helped to master the technique of performing side, circular and direct kicks. Coordination-force and speed-force orientation of the proposed exercises contributed to the development of appropriate special abilities, as evidenced by the dynamics of the assessment of the impact.

**Key words:** pankratias, special preparatory exercises, training process.

**Постановка проблеми.** Не аби якої популярності у світі в останні кілька десятиліть набули такі змішані єдиноборства, як панкратіон, бойове самбо, хортинг, рукопашний бій та інші [1]. Серед змішаних єдиноборства, які найактивніше розвиваються в Україні слід відзначити панкратіон.

Значна кількість робіт присвячена підготовці високо-кваліфікованих спортсменів-єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 6; 7]. Менш розглянутими залишаються питання підготовки юних спортсменів-панкратіастів, а особливо використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі. Все це і обумовило актуальність обраної теми роботи.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У своїх наукових роботах С. В. Чередніченка та О. А. Томенка наголошують, що сучасна студентська молодь виявляє зацікавлення до занять з

панкратіону, які сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню спеціальних фізичних якостей та техніки виконання вправ [8; 9]. І. Ю. Наконечний займається дослідженням психологічних аспектів та стану спортсменів, які займаються панкратіоном [4]. Проблемним питанням тренувального процесу в панкратіоні присвячені роботи Д. А. Конькова. На думку автора спортсмени змішаного стилю тренуються за шаблонами зі своїх базових видів спорту, таких як бокс, кікбоксинг, дзюдо, боротьба тощо і намагаються змінити техніку під змішані одноборства [3]. Змагальній діяльності спортсменів з панкратіону присвячені роботи С. Согора, М. Пішина [5]; О. Согора і М. Пітина [6].

**Мета дослідження** – обґрунтувати доцільність використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі спортсменів-панкратістів 10–11 років.

**Результати дослідження.** Техніка виконання прийомів має важливе значення для отримання гарних результатів під час змагань, а як відоме саме спеціально-підготовчі вправи сприяють освоєнню і вдосконаленню техніки, а також підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовленості. Саме тому було розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ, спрямованих як на опанування техніки виконання ударів ногами, так і розвиток фізичних якостей з подальшим їх впровадженням.

Педагогічний експеримент проводився з січня 2021 по травень 2021 року на базі ОДЮСШ «Спартаковець» м. Суми. Враховуючи вікову категорію і рівень технічної підготовленості, були сформовані приблизно однакові групи: контрольна та експериментальна, до складу якої входили хлопці у віці від 10 до 11 років. Кількість спортсменів у кожній групі становило 10 осіб. На початку і після експерименту, обидві групи (контрольна і експериментальна) пройшли експертне оцінювання наступних види вправ: технічні удари ногами: бічні, прямі, кругові.

Проаналізувавши отримані дані (табл. 1), ми виявили, що більш високі бали у всій експериментальній групі були виставлені при оцінюванні ударів ногами.

В контрольній групі достовірно зросли оцінки за виконання прямого і бічного удару ногою (гомилкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна ( $p < 0,05$ ). Натомість в експериментальній групі достовірних змін не зафіксовано лише за оцінками виконання прямого і кругового удару ногою (стопою) у голову.

На рисунку 3.1 представлена динаміка оцінок виконання ударів ногою за час експерименту в контрольній і експериментальній групі. Як бачимо, в контрольній групі приріст у балах за виконання ударів склав від 0,1 до 0,9 балів, а в експериментальній – від 0,3 до 1,8 балів.



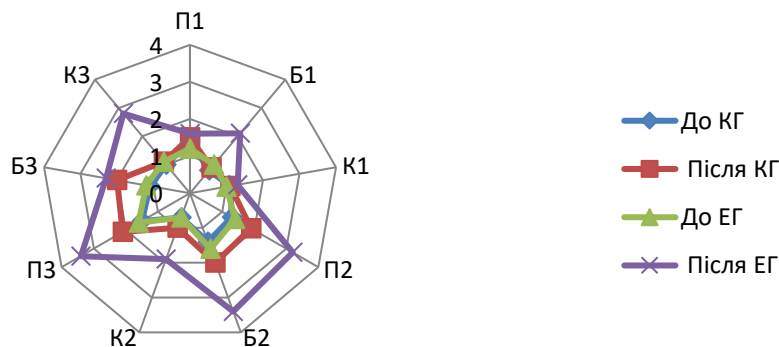
Таблиця 1

### Зміна середньостатистичних результатів за час експерименту в КГ і ЕГ спортсменів 10-11 років (n=10)

Групи		Удар ногою (стопою) у голову (стійка)			Удар ногою (стопою, коліном) у тулуб (стійка)			Удар ногою (гомілкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна			Загальна кількість балів	
		П	Б	К	П	Б	К	П	Б	К		
КГ	До	1,4	0,8	1,1	1,3	1,4	0,7	1,5	1,1	1,0	10,3	
	Після	1,5	0,9	1,1	1,9	2,0	1,0	2,1	2,0	1,1	13,6	
	p	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	
ЕГ	До	1,2	1,0	1,0	1,4	1,6	0,7	1,6	1,2	1,1	10,8	
	Після	1,6	2,1	1,3	3,2	3,4	1,9	3,4	2,3	2,8	21,5	
	p	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	

**Примітка:** П – прямий; Б – бічний; К – круговий.

Найскладнішим ударом, який оцінюється під час змагань найбільшою кількістю балів є удар ногою в голову. Приріст за цим показником був найнижчим в обох групах. Юні панкратіасти найбільші оцінки отримали за виконання удару ногою (гомілкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна.



**Рис. 3.1. Динаміка оцінок виконання ударів ногою за час експерименту в контрольній і експериментальній групі**

**Примітка:** П – прямий; Б – бічний; К – круговий; 1 – Удар ногою (стопою) у голову (стійка); 2 – Удар ногою (стопою, коліном) у тулуб (стійка); 3 – Удар ногою (гомілкою, підйомом стопи) у зовнішню частину стегна; КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

**Висновки.** Впровадження комплексів вправ проводилося у формі природного циклу, не порушуючи звичайного ходу навчально-тренувального процесу, але із застосуванням нових підходів до освоєння технічних дій.

За час експерименту впровадження розроблених комплексів позитивно вплинуло на опанування ударів ногами в експериментальній групі про що свідчать оцінки експертів наприкінці експерименту.

**Перспективи подальших досліджень.** Впровадження комплексів вправ у тренувальний процес кваліфікованих панкратістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*, 2017. №2 (4). С. 7–10.
2. Катыхин В. Н., Тропин Ю. Н., Го Шенпен. Динамика физической подготовленности квалифицированных бойцов смешанных единоборств ММА в группах специализированной подготовки. *Єдиноборства*. 2020. №3 (17). С. 25-35.
3. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2008. № 58. С. 399–405.
4. Наконечний І. Ю. Взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовки та психологічного супроводу в багаторічній підготовці висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 221–226.
5. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. № 1. С. 62-67.
6. Согор О., Пітин М. Показники змагальної діяльності юних спортсменів із панкратіону. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2019. №9 (117), С. 83–89.
7. Согор О. Ю., Пітин М. П., Окопний А. М. Авторська програма підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки у панкратіоні. *Єдиноборства*. 2020. С. 44-57.
8. Томенко О., Чередніченко С. Зародження і розвиток панкратіону в античний період. *Молода спортивна наука України*. 2007. №11;1. С. 372–376.
9. Чередніченко С. В. Використання єдиноборств античної культури в процесі виховання студентів педагогічних університетів (на прикладі панкратіону). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118. С. 219–221.

**Фаренюк Артем, Кравченко Ігор**

### **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТЗАЛІ НА ЕТПАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання техніко-тактичної підготовки на початковому етапі у футзалі. Автором запропонована методика навчання технічним та тактичним діям у футзалі на етапі початкової підготовки

**Ключові слова:** техніка, тактика, етап, футзаліст, навчання

### **Farenyk Artem, Kravchenko Igor. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN THE FUTSAL AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING**

**Abstract.** The article considers the issue of technical and tactical training at the initial stage in futsal. The author proposes a method of technical and tactical actions in futsal at the stage of initial training.

**Key words:** technique, tactics, futsal, player, training

**Постановка проблеми.** Техніка спортсмена на кожному етапі розвитку цей найбільш ефективний, випробуваний практикою засіб, який дає можливість гравцеві у рамках правил успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб досягти найкращих результатів в ігрових ситуаціях, що миттєво складаються, футзаліст повинен володіти усім багатством різноманітності технічних прийомів, швидко і точно їх виконати[5 с.134].

Навчально–тренувальний процес початкових груп з футзалу є базовим у багаторічній підготовці спортсменів. Саме в цей період юні спортсмени отримують основи техніки і тактики гри. Тому організація підготовки майбутніх футболістів на початковому етапі повинна бути науково обґрунтованою.

Початкова спортивна підготовка спрямована на створення школи рухів та різносторонню фізичну підготовку. Тому головною задачею технічної підготовки юних футзалістів на початковому етапі є:

– сформувані навички виконання технічних дій, які б надали футболісту можливість подальшого вдосконалення своєї технічної майстерності у процесі багатолітніх занять футболом[1, с 15].

– забезпечити навички виконання технічних дій, які дозволили б футболісту успішно використовувати їх в умовах змагань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** Виконавши огляд літературних джерел таких авторів (Костюкевича В.М.,2006) Полишкіс М.С., (Андрєєв С.Н., 2008) вони стверджують що технічна підготовка у футзалі за останні десятиліття дуже змінилася, новаторський підхід до техніко-тактичної підготовки спортсменів став привидом цих змін. Через нові схеми та стратегії гри, спортсменам доводилось адаптувати свою техніку до цих умов, тому з'являлись нові види фінтів, способи ведення м'яча та таке інше. Також, на оцінку техніки впливають постійне підвищення рівня підготовленості спортсмена. Великим поштовхом в еволюцію техніки можна вважати – зростання самої швидкості гри. Зростання швидкості гри тягло за собою пристосування техніки в таких умовах, значно доповнився арсенал рухів та видів пересувань футзалістів.

**Мета дослідження:** техніко–тактична підготовка юних футболістів на етапі початкової підготовки у футзалі

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Розробити методику техніко-тактичної підготовки футболістів.
2. Експериментально перевірити методику техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

**Результати досліджень.** Педагогічний експеримент було побудовано за наступною схемою: визначення недоліків та позитивних моментів у процесі підготовки юних футболістів на етапі початкової підготовки для комплектації групи навчально-тренувального процесу ДЮСШ; «Спартак» м. Суми розробка програми побудови тренувального процесу юних футболістів 7-8 років на етапі

початкової підготовки, яка полягала у включенні батареї тестів як для контролю технічної підготовленості спортсменів, так і засобом тренувального процесу.

Футзал, на відміну від багатьох інших видів спорту, нескінченно багатий різноманітними технічними прийомами. Чим вище клас футзаліста, тим більше технічних прийомів застосовує він в матчі, причому в різних поєднаннях, а не окремо. Якщо усі технічні прийоми розучувати ізольовано один від одного, застосовувати їх в ігровій обстановці буде дуже важко. Тому доцільно вивчати усі прийоми в ігровій ситуації. Іншими словами, тренеру бажано підбирати вправи як ігрові, так і на вдосконалення технічного прийому з урахуванням системи гри команди, роблячи цю систему основою для індивідуальних дій гравця [2, с.24].

Навчання техніки та тактики в міні-футбол має будуватися з урахуванням закономірностей формування рухових навичок. В процесі навчання поряд з освітніми необхідно вирішувати виховні та оздоровчі завдання. Ефективність навчання в міні-футбол багато в чому залежить від дотримання принципів навчання: свідомості і активності; наочності; доступності та індивідуалізації; систематичності; поступовості[4].

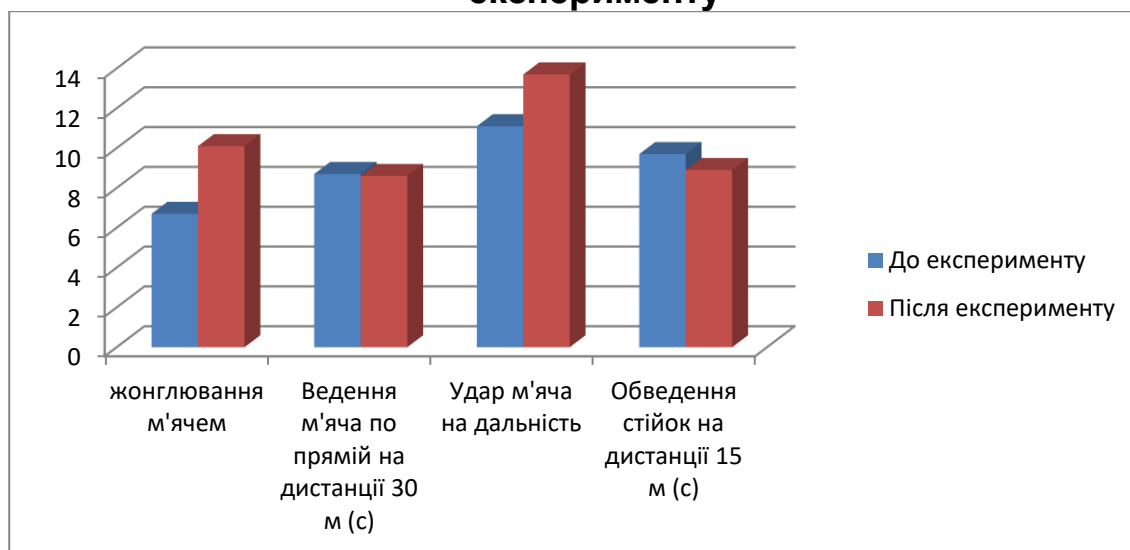
#### **Орієнтована програма тижневого мікроциклу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання (7-8 років)**

День тижня	Переважаюча спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	Навчання техніки ведення м'яча та обведення. Розвиток гнучкості та швидкості: естафети, рухливі ігри, човниковий біг	90	Середнє
Середа	Розвиток гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри. Навчання техніки ведення та виконання ударів по м'ячу. Гра у футзал за спрощеними правилами	90	Середнє
П'ятниця	Підвищення загальної фізичної підготовленості: спортивні та рухливі ігри. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)	60	Середнє
Субота	Теоретичне заняття згідно з тематичним планом. Розвиток гнучкості та спритності: естафети, елементи акробатики, рухливі ігри, ігри з м'ячем. Навчання елементів індивідуальної та групової тактики: спортивні ігри (пляжний футбол, гандбол, волейбол, баскетбол)	90	Середнє

## Аналіз зміни результатів технічної підготовленості юних футболістів протягом експерименту (n-12)

№	Контрольна вправа	До експерименту	Після експерименту	ηе%
1.	Жонглювання (кількість раз)	6,7±0,63	10.1±0,59	50,0
2.	Ведення м'яча по прямій на дистанції 30 м(с)	8,7±0,69	8,6±0,59	1,1
3.	Удар по м'ячу на дальність	11,1±0,93	13,7±1,04	23,4
4.	Обведення стійок на дистанції 15 м (с)	9,7±0,56	8,9 ± 0,31	8,9

### Динаміка змін показників технічної підготовленості протягом експерименту



Підібрана нами методика говорить про її ефективність. Отже після її проведення ми спостерігаємо незначні, але позитивні зміни покращення результатів проведених тестів.

У веденні м'яча по прямій на дистанції 30 м, результати футболістів становили  $8,7 \pm 0,63$ , після експерименту результат покращився до  $8,6 \pm 0,59$ , у процентному відношенні на 1,1 %. У тесті обведення стійок на дистанції 15 м результат юних футболістів становив  $9,7 \pm 0,56$ , після експерименту  $8,9 \pm 0,31$ , у процентному відношенні на 8,9%.

У тесту жонглювання м'ячем результати юних футболістів становили  $6,7 \pm 0,63$ , після проведення методики результат покращився на  $10,1 \pm 0,59$ , тобто на 50,0 %, та тесту удару м'яча на дальність результати юних футболістів становили  $11,1 \pm 0,93$ , після проведення методики результат покращився на  $13,7 \pm 1,94$ , тобто на 23,4 %.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Аналіз науково-методичної літератури з футзалу доводить,

що питання методики технічної підготовки юних футболістів висвітлюється досить односторонньо, і, як правило, автори наукових робіт обмежуються узагальненням досвіду підготовки спортсменів. Проведений аналіз сучасних публікацій засвідчив, що дослідження даної проблеми може доповнити уявлення про закономірності процесу технічної підготовки футболістів.

2. Футзал має велику кількість різноманітних технічних прийомів. Від того наскільки вміло і обдумано гравець їх застосовує, залежить багато чого, у тому числі й кінцевий результат матчу. Трапляється так, що непродумане використання гравцем того або іншого технічного прийому, іде врозріз із командною тактикою й установкою тренера на матч.

3. Для досягнення високого рівня технічної підготовки юних футболістів назріла необхідність вивчення індивідуальних якостей, які забезпечують ефективність і надійність виступів у змаганнях. Тому комплексне психолого-педагогічне вивчення індивідуальності спортсмена, дослідження його індивідуальних якостей є важливою складовою частиною учбово-тренувального процесу.

Одним з перспективних у цьому плані напрямків є подальше вивчення проблеми контролю в тренуванні футзалістів та закономірностей змагальної діяльності. У цьому зв'язку передбачається обґрунтованим розглянути структуру й зміст змагальної діяльності юних футзалістів на початковому етапі, що охоплює річний цикл підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе: Москва: Советский спорт, 2006. 224 с.:
2. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. Дис.... СПб., 2002. 24 с.
3. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов: Изд. Олимпийская литература. Киев: 2003. 271 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Киев. Олимпийская литература, 2004. 881 с.
5. Фаренюк А. Кравченко І. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів у футзалі. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали І міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка.2021 С -134.
6. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : Винница: «Планер», 2006. 683 с.

Швець Вадим, Чхайло Микола

## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У ФУТЗАЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядається питання техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у футзалі. Автором запропонована методика з удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів, що призведе до підвищення індивідуальної майстерності спортсменів.

### **Shvets Vadim, Chkhailo Mykola. TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN FUTSAL**

**Abstract.** The article considers the issue of technical and tactical training of highly qualified athletes in futsal. The author proposes a method for improving the technical and tactical training of football players, which will increase the individual skills of athletes.

**Ключові слова:** техніко-тактична підготовка, футболіст, футзал

**Key words:** technical and tactical training, futsal

**Постановка проблеми.** Сучасний футзал вимагає від гравців наявності широкого арсеналу техніко-тактичних прийомів. Ці дії виконуються в найрізноманітніших поєднаннях і залежать від рівня техніки футболістів. Технічна підготовленість спортсмена, його вміння володіти різними прийомами у футзалі визначаються його здібностями координувати свої рухи й орієнтуватися в просторі. Саме технічна підготовка є однією з важливих у загальній системі підготовки футзальних команд. Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніше технічні прийоми, тим ширше творчі можливості футболістів у здійсненні різного роду тактичних планів і комбінацій [1, с.137].

Багато тренерів які працюють зі спортсменами скаржаться на їх не дуже високу техніко-тактичну готовність та оснащеність. Деякі фахівці у сфері футзалу відзначають, що в останні 10-15 років відставання вітчизняних футзалістів у спортивній досконалості від провідних закордонних фахівців провадить лишатися твердою тенденцією, у зв'язку із чим акцентує зростаюче значення техніко-тактичної підготовки як основного компонента, що лімітує конкурентоспроможність вітчизняних спортсменів на інтернаціональній сфері.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** У фундаментальних дослідженнях останніх років серед пріоритетних напрямків подальшої розробки проблеми підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки футзалістів виділяється необхідність побудови тренування на основі обліку вікових закономірностей змагального й тренувального обсягів різнобічності техніки й тактики гри. В.В. Соломонко, О.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, 1997; О.А. Зайцев,

В.С. Левін, 2001; І.П. Каліта, 2003; С.Ю. Тюленьков, 2000; В.М. Костюкевич, 2006; С.Н. Андрєєв, 2006.

Конкретним вивченням проблеми стану тактичної і технічної підготовки футболістів на сучасному етапі, займалися Аркадьєв Б.А., Голомазов С.В. та Чирва Б.Г. 2004, 2006.

Тому, виникає закономірність стабільного наукового розшуку нових, більш ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки спортсменів.

**Мета роботи:** розробити та науково обґрунтувати програму з техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у футзалі.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити літературний аналіз літературних джерел з техніко-тактичної підготовки футзалістів;
2. Розробити програму удосконалення техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів у футзалі.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми з техніко-тактичної підготовки футзалістів.

**Результати досліджень.** Педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом футболістів проводилися систематично, протягом першого етапу наших досліджень. Воно використовувалось як один із методів ознайомлення з передовим досвідом організації та проведення навчально-тренувального процесу кращими фахівцями галузі ННІФК імені А.С. Макаренка також дало змогу простежити за ефективністю впливу занять, футзалістів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу та визначити рівень техніко - тактичної підготовки.

Удосконалення технічної майстерності було найбільш важливою частиною підготовки спортсменів. Цей процес базувався на двох складових – різносторонній загальній фізичній підготовці і комплексі розвинених спеціальних фізичних якостей і властивостей організму спортсмена – і будувався з урахуванням віку і кваліфікації.

Однією з найважливіших умов при цьому був взаємозв'язок технічної майстерності з рівнем розвитку фізичних якостей. Тому разом з технічною майстерністю в тісній єдності удосконалювалися фізичні якості, підвищувалася тактична майстерність і психологічна підготовка.

Вдосконалення техніки припускало об'ємне, багатократне виконання технічних прийомів з урахуванням різноманітних вимог, що пред'являються діяльністю змагання. Це перш за все ефективне виконання технічних прийомів на високій швидкості, в умовах активної протидії гравців команди суперника, жорсткого дефіциту простору і часу. Досягнення високого рівня стабільної і варіативної технічної майстерності відбувалося за принципом від простого до складного, тобто з використанням в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів [2.с 217].



Найбільш поширеними способами ускладнення умов виконання технічних дій у футзалі застосовувалися: ускладнення і розширення варіантів початкових, проміжних і кінцевих положень частин тіла; обмеження тимчасових відрізків і просторових меж при виконанні технічних дій; ускладнення умов орієнтування у просторі та часі – різні варіанти опору супротивника (активне, пасивне).

### Удосконалення групових техніко-тактичних дій

Таблиця 1

Мета вправи	Тактичні завдання	Тренувальні засоби
Удосконалення групових взаємодій, направлених на вирішення приватних тактичних завдань	Колективний контроль м'яча у поєднанні з узгодженим маневром футзалістів.	Ігрові вправи «Квадрати»
	Колективні дії при відборі м'яча: а) пресинг б) комбіновані дії і так далі	
Удосконалення групових взаємодій, направлених на узяття воріт (для атакуючої групи гравців), протидію узяттю воріт (для групи гравців, що обороняється)	Прострільні передачі з різних точок в штрафний майданчик і одночасний маневр групи футболістів з метою завершити його ударом по кутах головою і так далі	Стандартні вправи: розіграш штрафних ударів

Крім того, широко використовувалися різні ігрові вправи, що виконувалися групами футболістів на майданчиках різного розміру. Структура цих вправ відповідала тактичному завданню, яке вирішувалося в ході тренування (табл. 1.). Удосконалення командних техніко-тактичних дій. Тренувальні вправи такого типу зазвичай виконувалися на майданчиках, з великою кількістю гравців (від 6х6 ). У цих вправах добивалися послідовного поєднання різних ігрових завдань, які допомагали досягненню мети.

#### План навчально-тренувального процесу

Удосконалення командних взаємодій під час переходу від оборони до атаки і навпаки:

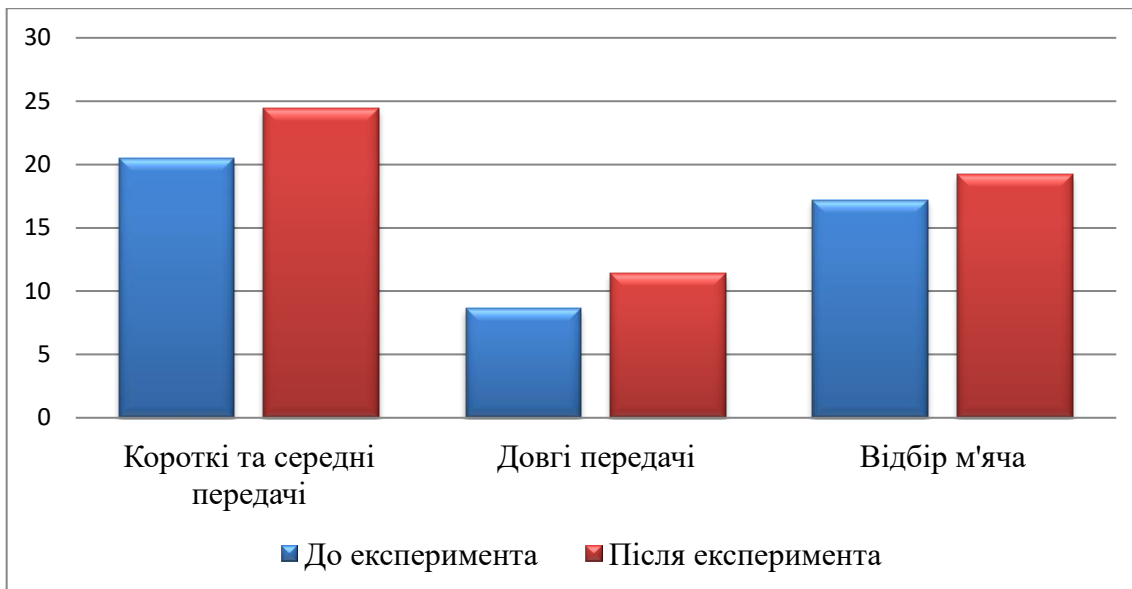
1. Спеціальна розминка – 20 хв.
  2. Стрибки через бар'єри: 10 бар'єрів висотою 50 см – 10 повторень, пауза між повтореннями 20-25 с. Тривалість завдання – 8 хв.
  3. Індивідуальна робота з м'ячем і удари у ворота – 7 хв.
  4. Гра двома складами 2 тайми по 20 хв. з постійним акцентом на швидкісний перехід всіх гравців від захисних дій до атакуювальних і навпаки. Пауза – 5 хв.
  5. Стретчинг – 5 хв.
- ∑ 85 хв.

**Результати зміни показників техніко- тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з футзалу на початку та наприкінці дослідження**

*Таблиця 2*

	Тести	$\bar{x}_п$	$\delta$	$\bar{x}_к$	$\delta$	мп	mk	t	P(0,05)	Достовірність різниці	D, %
1	Короткі та середні передачі кількість разів	20,5	1,13	24,4	1,98	0,29	0,51	2,18	1,71	не-дост.	16,3
2	Довгі передачі кількість разів	8,6	1,13	11,4	2,54	0,29	0,65	2,18	2,40	дост.	32,0
3	Відбір кількість разів	17,2	1,41	19,2	1,41	0,36	0,36	2,18	2,19	дост.	10,4
4	Удари по нерухомому м'ячу на точність к-ть разів	2,5	0,56	3,8	0,56	0,14	0,14	2,18	2,24	дост.	5,2
5	Удар по м'ячу в задану ціль після ведення сек.	8,48	0,14	8,15	0,14	0,03	0,03	2,18	1,42	не-дост.	3,8
6	Жонглювання м'ячем кількість разів	49,2	1,81	58,1	1,89	1,67	2,89	2,12	21,3 2	не-дост.	18,3

Якщо короткі та середні передачі до експерименту був  $20,5 \pm 1,13$  к-ть разів, то після експерименту  $24,4 \pm 1,98$  к-ть разів, довгі передачі до експерименту  $8,6 \pm 1,13$  к-ть разів, а вже після експерименту  $11,4 \pm 2,54$  к-ть разів., Відбір м'яча показники до експерименту були  $17,2 \pm 1,41$  к-ть разів, а після експерименту  $19,2 \pm 1,14$  к-ть разів. Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 16,3%, 32,0%, 10,4% .



**Рис 1. Зміна результатів коротких та середніх передач, довгі передачі, відбір м'яча протягом експерименту**

Якщо удари по нерухомому м'ячу до експерименту були  $2,5 \pm 0,56$  к-ть разів, то після експерименту  $3,8 \pm 0,56$  к-ть разів, у тесті жонглювання м'ячем до експерименту  $49,2 \pm 1,81$  то після експерименту  $58,1 \pm 1,89$ . Відповідно у відсотковому відношенні приріст склав 5,2%, 18,3%. Результат з тесту удар по м'ячу в задану ціль змінився від  $8,4 \pm 0,14$  сек. до  $8,15 \pm 0,14$  сек.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Техніко-тактична підготовленість футзалістів є одним із важливих факторів, від яких залежить ефективність дій команди. Тактична ефективність гри знаходиться у прямій залежності від вміння спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це, в кінцевому підсумку, визначається станом підготовленості футзалістів, що є результатом генетичної обдарованості та кумулятивного ефекту програм підготовки.

2. Адже, метою техніко-тактичної підготовки, виходячи із сказаного вище, є навчання футболістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

3. Аналіз отриманих результатів показав, що впровадження у тренувальний процес великої кількості різноманітних вправ з техніко-тактичної підготовленості футболістів. Так, зміна результатів коротких та середніх передач, довгі передачі, відбір м'яча протягом експерименту покращився.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем спеціальної підготовленості і розвитку фізичних якостей кваліфікованих футзалістів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Беспорочный А.Л. Любительский футзал профессионально: Харьков., 2009. 200 с.
2. Дулібський А.В. Визначення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності юних футболістів *Молода спортивна наука України: збірник наукових статей аспірантів галузі фізичної культури і спорту*. Львів: ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 216 – 219;
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : Винница: «Планер», 2006. 683 с
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. 808 с
5. Швець В., Чхайло М. Сучасні вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів у футзалі. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції*: / відповід. ред. Д.В. Бермудес - Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка.2021 С -137.

## НАШІ АВТОРИ

<b>Базилюк Кристина</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Басов Максим</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Береза Олег</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Бересток Павло</b>	студент 6-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Берсудес Діана</b>	завідувач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент
<b>Біланенко Наталія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Біланенко Олександр</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Богуславець Дмитро</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Бойко Дмитро</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Ворона Віта</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

<b>Воронцов Олексій</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Гавриков Роман</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Гета Алла</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання
<b>Гриценко Максим</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Давіденко Ганна</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Ємець Дмитро</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Єрмолов Руслан</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Забуга Артем</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Закорко Валерія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Захаров Павло</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Зенченко Владислав</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

<b>Івашина Андрій</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Івченко Тарас</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Кальченко Наталія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Кисельов Валерій</b>	к.пед.н., сташий викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Кожокарь Іван</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Колесник Вікторія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Коротенко Роман</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Косар Тетяна</b>	викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Косик Ірина</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Кравченко Ігор</b>	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Красюк Ярослав</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

<b>Кузякова Вікторія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Кулик Ніна</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
<b>Лазоренко Сергій</b>	завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, доцент
<b>Лапицький Віталій</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Лисенко Андрій</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Литвиненко Валерія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Лубашев Ілля</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Лянной Михайло</b>	директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор
<b>Максименко Людмила</b>	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання
<b>Мантулін Данило</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка



<b>Мионов Микола</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Міщенко Олександр</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Мотречко Вікторія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Нечвоглад Ігор</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Оніщук Лариса</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат педагогічних наук
<b>Орендовська Олександра</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Орєхов Олег</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Паламарчук Богдан</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Пилипков Роман</b>	студент 6-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Пилипчук Олександр</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Полежай Анна</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

<b>Поліщук Владислав</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Радько Антон</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Ратов Анатолій</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання
<b>Рубан Віктор</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Рубцов Єгор</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Сегеда Вячеслав</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Синицин Єгор</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Скачеду Наталія</b>	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Скрипка Ірина</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
<b>Сніжко Юлія</b>	студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Солоненко Євгеній</b>	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

<b>Стегній Денис</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Стрельников Олександр</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Счасний Артем</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Тімченко Костянтин</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Удовиченко Ярослав</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Фаренюк Артем</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Хоменко Тарас</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Цилєв Михайло</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Чхайло Микола</b>	доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Швець Вадим</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
<b>Якименко Олександр</b>	студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

**Наукове видання**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Матеріали  
І Всеукраїнської науково-практичної конференції  
(Суми, 21-22 жовтня 2021 року)

Відповідальний за випуск О.Ю. Кудріна  
Комп'ютерна верстка В.А. Замошнікова

Підписано до друку \_\_\_\_\_ .2021  
Формат 60×84/16. Папір офсет. Гарнітура Arial.  
Друк.ризогр.Ум. друк.арк. 17,09. Обл. вид.арк. 17,28.  
Тираж 100. Зам. №\_\_

Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка  
40002. м.Суми, вул. Роменська, 87  
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:  
ФОП Цьома С.П. 40002, м.Суми, вул. Роменська, 100.  
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.