

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Сумський національний аграрний університет  
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції**

*21 жовтня 2022 року, м. Суми*

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка  
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

**Редакційна колегія:**

- 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** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

**Рецензенти:**

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

**А43** Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1.

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

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА  
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО  
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА  
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

**Бермудес Діана**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ  
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ ..... 20*

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ  
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ  
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ  
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ  
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ ..... 37*

**Галета Артем, Максименко Людмила**

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ  
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ ..... 42*

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ  
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ..... 46*

<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....	52
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	57
<b>Заспа Лариса</b> УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ .....	65
<b>Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....	70
<b>Кисельов Валерій</b> ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ .....	84
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ .....	88
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	96
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....	103
<b>Кулик Ніна</b> ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ .....	108
<b>Лапицький Віталій</b> КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ .....	120

<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>125</i>
<b>Марченко Аріна</b> <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
<b>Мирошниченко Дар'я</b> <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</i>	<i>140</i>
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b> <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
<b>Олійник Карина, Скрипка Ірина</b> <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
<b>Пащенко Альона, Ворона Віта</b> <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....</i>	<i>154</i>
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b> <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b> <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
<b>Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія</b> <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ .....	185
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b> ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....	191
<b>Чепульський Денис</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....	197
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....	203
<b>Чхайло Микола</b> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ .....	210

## РОЗДІЛ 2.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

<b>Гета Алла</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....	214
<b>Гордієнко Вадим</b> АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ .....	221
<b>Кубатко Аліна</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	227

<b>Максименко Людмила, Зайцева Валерія</b> <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ .....</i>	<i>236</i>
<b>Скрипка Ірина</b> <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....</i>	<i>240</i>
<b>НАШІ АВТОРИ .....</b>	<b>246</b>

**РОЗДІЛ 1.**  
**ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА**  
**ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ**  
**СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І**  
**НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Бабич Владислав, Скрипка Ірина

**ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА**  
**СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО**  
**ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ**

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

***Анотація.** У статті досліджено визначено, що суттєві тенденції розвитку панкратіону змушують безперервно та інтенсивно вивчати доцільні педагогічні методи впливу на спортсменів різної кваліфікації з метою створення оптимальної системи вдосконалення. В дослідженні пропонується теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності запропонованої програми до складу якої входить два блоки, один для загальної фізичної підготовленості, і другий для спеціальної фізичної підготовки для удосконалення спортивної майстерності панкратіоністів.*

***Ключові слова:** фізична підготовка, панкратіон, вправи загального напрямку, вправи спеціального напрямку.*

***Babich Vladislav, Skrypka Iryna. The use of exercises of the general and special direction of the training process of pankrationists aged 14-16.***

***Abstract.** The article researched determined that significant trends in the development of pankration force to continuously and intensively study appropriate pedagogical methods of influencing athletes of various qualifications in order to create an optimal improvement system. The study offers a theoretical justification and practical verification of the effectiveness of the proposed program, which includes two blocks, one for general physical fitness, and the second for special physical training to improve the sportsmanship of pankrationists.*

***Key words:** physical training, pankration, exercises of the general body, exercises of a special direction.*



**Актуальність.** Панкратіон – специфічний вид одноборств у програмі сучасних Олімпійських ігор, вид спорту у якому очікуваний результат повною мірою залежить від фізичних здібностей спортсмена, тому за умови сформованості та розвитку цих здібностей можна сприяти формуванню рухових навичок і вмінь та їх реалізації в змагальній діяльності [1, 3, 4]. Суттєві тенденції розвитку одноборств, а особливо такого сучасного виду, як панкратіон змушують фахівців постійно бути в безперервному інтенсивному пошуку доцільних педагогічних методів впливу на спортсменів різної кваліфікації з метою створення оптимальної системи вдосконалення.

Тому, пошук новітніх та сучасних методик організації навчально-тренувального процесу сприятиме більш якісному виступу на змаганнях різного рівня. У даній роботі пропонується теоретичне обґрунтування, та практична перевірка ефективності запропонованої програми до складу якої входить два блоки, один для загальної фізичної підготовленості, і другий для спеціальної фізичної підготовки для удосконалення їх спортивної майстерності.

**Мета дослідження:** розробити програму побудови тренувального процесу панкратіоністів 14-16 років з використанням вправ загального та спеціального напрямку.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз наукової та науково-методичної літератури, аналіз програм для ДЮСШ з панкратіону.
2. Розробити, впровадити програму щодо удосконалення фізичних якостей юних панкратіоністів та експериментально перевірити її ефективність застосування в межах підготовчого періоду, базового та спеціальнопідготовчого мезоциклу.

**Виклад основних результатів дослідження.**

О. Задорожна, З. Семеряк, І. Хомяк вказують, що при

організації навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту необхідно узагальнено уявляти собі фізіологічний механізм формування рухового вмін, так у спортивній боротьбі кожен наступний однотипний рух проводиться та змінюється залежно від ситуації на килимі. Знання, вміння та навички борця на відміну від циклічних видів спорту, в яких результат вимірюється часом, а в боротьбі необхідно домагатися спортивного результату в тісній взаємодії з партнером [4].

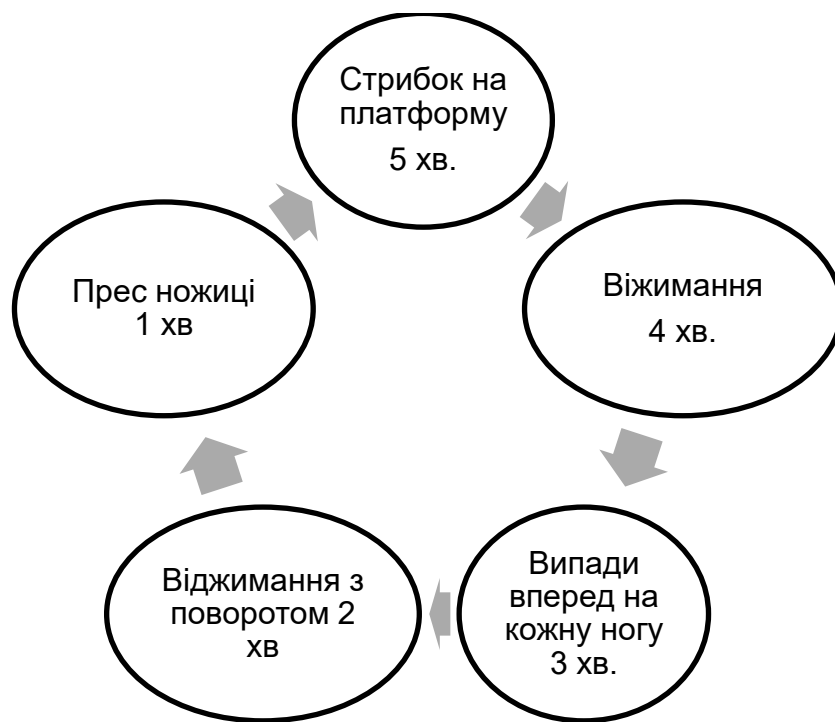
Формування рухових навичок у боротьбі завжди набуваються у процесі виконання вправ, тобто за цілеспрямованого повторення певних рухових дій, а головною їх особливістю є то, що наступне виконання повинно мати якісний характер і кращий за попередній. Поліпшення досвіду не завжди відбувається поступово. Зазвичай спочатку засвоєння того чи іншого руху буває успішним, потім якість виконання елементів прийому залишається постійною або навіть погіршується.

Організація експериментального дослідження включала два етапи з констатуючою і формуючою спрямованістю. У констатуючому експерименті було визначено тривалість окремих частин тренувальних занять, фізичних вправ та їх елементів, а також реєстрації часу відпочинку на занятті, необхідних для оцінки та регулювання величини фізичного навантаження спортсменів. Формуючий експеримент було присвячено обґрунтуванню ефективності розробленої програми основним в якій було використання вправ загального та спеціального напрямку.

Головним завданням у цьому дослідженні було удосконалення фізичної підготовки спортсменів 14-16 років. Критерієм ефективності запропонованої форми проведення тренувального процесу юних панкратіоністів: рівень фізичної підготовленості та позитивний вплив наванта-

жень на їх фізичний розвиток. Організація тренувального процесу та експериментального дослідження проводилася з урахуванням загальнометодичних принципів у фізичному вихованні та спорті представлених в електронних джерелах та наукових дослідженнях: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності; специфічних принципах фізичного виховання: безперевного систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів, адаптивного збалансування динаміки навантажень, циклічної побудови системи занять, пікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання [1. с. 34, 2].

Дослідження проводилося з вересня 2021 року до травня 2022 року. Розроблено програму побудови тренувального процесу панкратіоністів 14-16 років з використанням вправ загального та спеціального напрямку. До складу експериментальної групи входили панкратіоністи 2-го року навчання, вік спортсменів 14-16, а загальна кількість в кожній групі 7 спортсменів. Тренувальний процес в експериментальній групі проводився у підготовчому періоді в межах базового та спеціально-підготовчого мезоциклу. Мікроцикл складався із тренувань загального та спеціального фізичного напрямку. Для спортсменів експериментальної групи вправи в основній частині заняття були замінені на вправи спеціально-підготовчого напрямку зі збереженням обсягу самого тренування. Вправи спеціально-підготовчого напрямку було взято із навчальної програми для ДЮСШ та інших видів підготовки спортсменів (ШВСМ, СШВСМ) їх використання проводилось в межах тренувального заняття з різних вихідних положень: положення стійки; положення партеру. В тренувальний процес для ЕГ спортсменів в програму занять було включено наступні вправи, які виконувались коловим методом рис. 1.:



*Рис. 1. Комплекс вправ загального напрямку для панкратіоністів ЕГ*

У зв'язку з обставинами спортсмени експериментальної групи мали перерву в педагогічному експерименті з березня по травень місяць, але тренувальний процес був продовжений вдома в залежності від умов і можливості виконувався наступний комплекс вправ:

1. Легкий біг або біг в середньому темпі 5-10 хв.;
2. Вправи на гнучкість і розслаблення (шпагати, містки, махи ногами). - 20 хвилин.
3. Зробити два підходи віджимання на перекладені по 20 разів без обтяження і один раз з обтяженням, яке може бути примітивним і завжди під рукою).
4. Сходити по сходах протягом 9 хвилин, після кожних 3 хвилин підвищуючи інтенсивність.
5. Присідання 3 підходи по 20 разів, між підходами 30 секунд перерва.

Вивчаючи динаміку фізичної підготовленості виходячи з проведення тестів, рекомендованих навчальною програмою ДЮСШ, можна констатувати, відсутність достовірних відмінностей до початку проведення педагогічного експерименту на рівні фізичної підготовленості молодих борців

контрольної та експериментальної груп (табл.1, 2.).

Таблиця 1

**Результати тестування показників фізичної підготовленості спортсменів ЕГ до та після педагогічного експерименту**

Тести	Жовтень 2021	Травень 2022	Приріст, %
Підтягування з вису на високій перекладині	7,7 ± 0,45	10,2 ± 0,57*	32,4%
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, раз	21,3±0,85	28,5±0,35*	33,8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	36,7±0,61	43,7±0,61*	19,1
Кидок набивного м'яча (кг) вперед через голову, Підйом ніг до хвату руками у висі на гімнастичній стінці, раз см	638,57±5,91	674,28±7,8*	5,6
Підйом ніг до хвату руками у висі на гімнастичній стінці, раз	9,14±0,24	14,85±0,25*	62,5

\* – відмічені достовірні відмінності між групами наприкінці експерименту -  $p < 0,05$

Середньостатистичний показник експериментальної групи до проведення експерименту дорівнює  $7,7 \pm 0,45$  разів у (у жовтні 2022 року) після здійснення повторного обстеження результат покращився до  $10,2 \pm 0,52$  разів. В результаті цього тесту спостерігається збільшення середнього показника спортсменів експериментальної групи на 32,4 %. Аналізуючи отримані дані виявили, що спостерігається достовірне ( $p < 0,05$ ) наростання приростів у всіх показниках фізичної підготовленості.

Аналізуючи показники фізичної підготовки спортсменів ЕГ та КГ, та зіставляючи отримані дані до початку та наприкінці експерименту, можна констатувати, що спостерігається позитивна динаміка результатів за всіма параметрами.

**Результати тестування показників фізичної  
підготовленості спортсменів КГ до та після  
педагогічного експерименту**

<b>Тести</b>	<b>Жовтень 2021</b>	<b>Травень 2022</b>	<b>Приріст, %</b>
Підтягування з вису на високій перекладині	7,8± 0,48	8,4±0,59	7,7
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, раз	21,5±0,85	23,5±0,35	9,3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, раз	35,9±0,61	40,7±0,61*	13,4
Кидок набивного м'яча (кг) вперед через голову, см	638,17±5,91	644,28±7,8	1,0
Підйом ніг до хвату руками у висі на гімнастичній стінці, раз	9,19±0,24	11,85±0,25*	28,9

*\* – відмічені достовірні відмінності між групами наприкінці експерименту -  $p < 0,05$*

**Висновки.** Розроблено програму побудови тренувального процесу панкратіоністів 14-16 років з використанням вправ загального та спеціального напрямку. Виконуючи вправи поданого напрямку в процесі тренування спортсмени удосконалювали розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, виносливості, гнучкості, так як саме їх якісна характеристика сприяє формуванню структури рухових дій спортсмена, закріпленню раціональної техніки, формуванню техніко-тактичного майстерності.

**Список використаної літератури**

1. Абдуллаєв А. К. Воронін Д. Є., Ребар І. В. Навчально-методичний посібник. Теорія і Методика викладання вільної боротьби. Мелітополь, 2012. 356 с.
2. Бойченко Н.В. Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 10-12.

3. Вовк В.В. Абетка панкратіона: метод. рекомендації А.П. Мандрика. Львів : РТА «КРЕО», ВС «Амадей», 2008. 72 с.
4. О. Задорожна, З. Семеряк, І. Хомяк Структура атакувальних техніко-тактичних дій висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. Молода спортивна наука України Т.1. 2019 . С 25-26
5. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.

**Бермудес Діана, Балашов Дмитро**

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15–17 РОКІВ**

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

**Анотація.** У статті досліджено вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток юнаків 15–17 років. Дослідження показали, що після проведення експерименту середні групові показники в учнів експериментальної групи покращилися, а в контрольній групі, у юнаків, які займалися лише одноборствами залишилися майже незмінними.

**Ключові слова:** юнаки, атлетична гімнастика, фізичний розвиток.

***Bermudes Diana, Balashov Dmytro. The influence of athletic gymnastics on the physical development of 15-17 year old boys.***

***Abstract.*** The article examines the influence of athletic gymnastics classes on the physical development of young men aged 15-17. Studies have shown that after conducting the experiment, the average group performance of students in the experimental group improved, and in the control group, among young men who only engaged in single combat, they remained almost unchanged.

***Key words:*** young men, athletic gymnastics, physical development.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні виклики, складна соціальна і культурна ситуація у суспільстві останніх місяців, що зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією Російської федерації на території України стала причиною зниження оптимального

фізичного стану молоді, і, як наслідок, не відповідає адекватним запитам суспільства. Можна констатувати, що у цей час фізична підготовленість молодого покоління явно знижується, захворюваність дітей різного віку зростає, а здоров'я учнів під час дистанційного навчання у школі погіршується. Тому, забезпечення оптимального фізичного стану молоді є одним із завдань сьогодення.

З оздоровчою метою використовуються різні системи фізичних вправ і видів спорту, але не всі з них можуть бути рекомендовані для занять з молоддю в оздоровчих цілях з психолого-педагогічних і фізіологічних причин, особливо в неспеціалізованих установах додаткової освіти.

Зазначимо, що дані літературних джерел вказують, що майже в половини учнів рівень фізичного розвитку є незадовільним. Недостатня кількість м'язової тканини може призвести до порушення корсетної функції організму (порушення постави, плоскостопість, захворювання ребра), розвитку респіраторних та серцево-судинних захворювань, ожиріння тощо. Важко адаптуватися до освітнього середовища, а перенавантаження у школярів із недостатньою силовою підготовкою виникають частіше [2].

Тож, одним із видів фізичних вправ, придатних для оздоровлення та відновлення фізичного розвитку молоді, є атлетична гімнастика. Впровадження комплексів атлетичної гімнастики у фізичну культуру старшокласників є одним із важливих чинників покращення здоров'я, фізичних та психічних функцій, гармонійного розвитку молоді. Вирішення цієї проблеми визначає актуальність нашої роботи.

**Мета роботи** полягає у дослідженні впливу занять атлетичною гімнастикою на фізичний розвиток юнаків 15–17 років.



**Основні результати дослідження.** Атлетична гімнастика – це система вправ з обтяженнями, призначених для того, щоб молоді люди залучалися до регулярної фізичної активності, формування умінь і навичок здорового способу життя, підвищення рівня фізичного стану, забезпечення високої працездатності протягом навчального періоду. Оздоровчий вплив на організм, можливість використання індивідуальних методів навчання, широкий спектр навантажень та вправ, відсутність ударного навантаження та сумісність з іншими фізичними вправами роблять атлетичну гімнастику кращою для фізичного розвитку в процесі фізичного виховання молоді [1].

Дослідження проводилось в двох спортивних клубах «IRON HOUSE» міста Суми. В дослідженні брали участь юнаків 15–17 років. Контрольна група, яка налічувала 10 юнаків, відвідували заняття в спортивному клубі «IRON HOUSE» по вулиці Металургів, 17 а м. Суми, а експериментальна група, яка налічувала 12 юнаків в спортивному клубі «IRON HOUSE» по вулиці Героїв Крут, 38 Б м. Суми. Всі юнаки, що взяли участь у дослідженні, були практично здорові і віднесені до основної медичної групи, знаходилися під наглядом медичних робітників клубів. Дослідження проводилося протягом з вересня 2022 року. Протягом року юнаки 15–17 років контрольної групи займалися різними видами одноборств, а в навчально-тренувальний процес експериментальної групи юнаків 15–17 років додатково було впроваджено комплекси вправ атлетичної гімнастики.

Розроблена і впроваджена в навчально-тренувальний процес з експериментальної групи структура і зміст занять з використанням засобів атлетичної гімнастики містила вправи зі штангою, гантелями, гириями, вправи в тренажерах і гімнастичних приладах. Загальна кількість вправ на

одному занятті становила 10–12 (по 2 вправи для кожної м'язової групи). В ході занять із юнаками 15–17 років експериментальної групи, поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, вагу обтяження, зменшували час відпочинку між вправами і окремими підходами. Навантаження змінювалося згідно віку, фізичної підготовленості і з урахуванням індивідуальних особливостей юнаків.

На основі аналізу науково-методичної літератури, проведення дослідження фізичного розвитку юнаків 15–17 років та враховуючи принципи і методи теорії та методики фізичного виховання, а також основні форми проведення та організації занять з фізичної культури в школі, нами були розроблені та впроваджені комплекси вправ атлетичної гімнастики для занять фізичною культурою силової спрямованості. Учням старших класів була запропонована схема побудови і використання комплексів вправ атлетичної гімнастики.

В дослідженні оцінки розвитку грудної клітки брали участь 25 юнаків старших класів (10–11 класи), які відвідували та займалися в спортивному клубі «IRON HOUSE», за адресами: м. Суми, вулиця Героїв Крут, 38 Б та вулиця Металургів, 17 А (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Розвиток грудної клітки у юнаків 15–17 років**

Кількість досліджуваних	Грудно-зростовий індекс Ерісмана	
	негативний показник	позитивний показник
25 осіб	64%	36%

Дослідженнями встановлено, що більшість юнаків, які брали участь у вимірюванні грудно-зростового індексу Ерісмана мають слабкий розвиток (негативний показник) грудної клітки – цей показник склав 64% (16 юнаків).

Нормальний розвиток (позитивний показник) грудної клітки, при вимірюванні даного індексу мають 9 юнаків – це дорівнює 36%.

В дослідженні оцінки індекс міцності статури брали участь 25 юнаків старших класів (10–11 класи), які відвідували та займалися в спортивному клубі «IRON HOUSE», за адресами: м. Суми, вулиця Героїв Крут, 38 Б та вулиця Металургів, 17 А (таблиця 2).

*Таблиця 2*

**Зростово-масовий індекс міцності статури у юнаків  
15–17 років**

Кількість досліджуваних	Показники міцності статури (%)				
	Дуже слабка статура	Слабка статура	Середня статура	Гарна статура	Міцна статура
22	24	42	16	16	4

Аналіз результатів дослідження показав, що лише 1/5 обстежуваних юнаків мають міцну і добру статуру – цей показник склав: 4% учнів з міцною статурою; 16% юнаків з доброю статурою. Слабку статуру мають 42 % досліджуваних юнаків 15–17 років, а дуже слабку – 24% юнаків. Середню міцність статури мають лише 16% досліджуваних нами юнаків.

**Висновки.** Аналіз результатів дослідження фізичного розвитку учнів старших класів виявив, що більшість учнів, які брали участь у вимірюванні грудно-зростового індексу Ерісмана мають слабкий розвиток грудної клітки – цей показник склав – 64%, нормальний розвиток грудної клітки, при вимірюванні даного індексу мають 36% юнаків. Аналіз результатів дослідження зростово-масового індексу міцності статури показав, що лише 4% учнів мають міцну статуру; 16% учнів - добру статуру; 16% мають середню статуру; 42% – слабку статуру, а дуже слабку – 24% юнаків.

Дослідження показали, що після проведення експерименту середні групові показники в учнів контрольної групи, які займалися лише одноборствами залишилися майже незмінними.

### **Список використаної літератури**

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

**Бермудес Діана**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ**

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

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано і досліджено дієвість методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою. Встановлено, що запропонована методика підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою дозволяє ефективно впливати на розвиток фізичних якостей в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

**Ключові слова:** фізична підготовка, кульова стрільба, спортсмени, тренувальні заняття.

**Bermudes Diana. Physical training of athletes during shoot shooting training.**

**Abstract.** The article theoretically substantiates and investigates the effectiveness of the method of increasing the level of physical fitness in the process of shooting practice. It has been established that the proposed method of increasing the level of physical fitness in the process of shooting training sessions allows you to effectively influence the

development of physical qualities during shooting training sessions.

**Key words:** physical training, shooting, athletes, training classes.

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт є складним багатофункціональним і різноманітним явищем соціального життя суспільства. Підготовка спортсмена від груп початкової підготовки до рівня спортивної майстерності – це організований процес, який спрямовано на досягнення високого спортивного результату. Стрілецький спорт характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, тому особливою у процесі тренувальних занять спортсменок є увага до фізичної підготовки.

Отже, стає актуальним визначення головних напрямків і особливостей підготовки спортсменок стрільців, а також теоретичне обґрунтування і розробка методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

Проблемі підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведено прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів (С. Антонов, С. Банах, Ю. Коростильова, Є. Павлюк) [1; 2; 4; 6], вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців в різних видах спорту (Я. Гачечиладзе, І. Цицишвілі, Т. Чан) [3; 7], дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу (С. Антонов, І. Огірко) [1; 5]. Але залишається мало дослідженими питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Так, як фізична підготовка передбачає підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвитку їх фізичних якостей, зростає роль розробки методик фізичної підготовки стрільців, які забезпечать досягання потрібного рівня готовності спортивної форми.

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні і реалізації методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

**Основні результати дослідження.** Проблемі підготовки спортсменів стрільців присвячено низку праць відомих дослідників, зокрема, наведенню прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів (С. Антонов, С. Банах, Ю. Коростильова, Є. Павлюк), вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців в різних видах спорту (А. Вовканич, Я. Гачечиладзе, І. Цицишвілі, Т. Чан), дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу (С. Антонов, А. Актов, А. Власов, В. Єльцов, І. Огірко). Але залишається мало дослідженими питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

В ході теоретичного аналізу науково-методичної літератури було з'ясовано, що рівень фізичної підготовленості стрільців повинен бути досить високий, щоб забезпечити надійність і стабільність результатів в процесі змагальної діяльності.

На підставі аналізу науково-методичної літератури результатів і дослідження фізичної підготовленості спортсменок стрільців розроблено методику підвищення фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою. Методика передбачала розподіл обсягу тренувальних навантажень у річному мікроциклі за видами підготовки (загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), а також планування змісту тренувальних занять з загальної фізичної підготовки. До змісту тренувальних занять з загальної фізичної підготовки було впроваджено вправи для розвитку координаційних здібностей, швидкості, сили, витривалості,

гнучкості. Розроблена нами методика підвищення стану фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою передбачала поточне, послідовне виконання спеціально підібраних фізичних вправ для розвитку й удосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Добір фізичних вправ відбувався з опорою на необхідність сприяння покращення функціональних систем організму – серцево-судинної та дихальної, опорно-рухового апарату.

Проведення експериментальних досліджень дало можливість визначити рівень фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Порівняння рівнів фізичної підготовленості спортсменок експериментальної і контрольної груп показало відсутність достовірних відмінностей у розвитку фізичних якостей. Спортсменки як експериментальної так і контрольної групи мали однаковий рівень загальної фізичної підготовленості.

З метою перевірки впливу розробленої методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою спортсменів-стрільців нами було використано тести системи ЄВРОФІТ. Оцінка результатів тестування фізичної підготовленості здійснювалась перцентильним методом.

У ході експериментальної перевірки впливу розробленої методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою доведено її ефективність. За підсумками дослідження збільшилася кількість студенток експериментальної групи з високим і середнім рівнями фізичної підготовленості порівняно з результатами контрольної групи, що було виявлено за результатами тестування фізичних якостей, а

са́ме: розвиток швидкості рухів руками (Тест «Частота рухів»), розвиток статичної рівноваги (Тест «Фламінго»), розвиток кардіореспіраторної витривалості (Тест «Човниковий біг по 20-метровому відрізьку», розвиток сили (Тест «Динамометрія кісті»), Також за підсумками дослідження зменшилася кількість студенток експериментальної групи з низьким і нижче за середній рівнями фізичної підготовленості порівняно з результатами контрольної групи, що було виявлено за результатами тестування фізичних якостей, а саме: розвиток силової витривалості (Тест «Вис на перекладині»), розвиток фізичної працездатності (Тест «Гарвардський степ-тест»), розвиток гнучкості (Тест «Нахил вперед із вихідного положення сидячи»), розвиток сили м'язів черевного пресу (Тест «Підйом тулуба із положення лежачи за 30 сек») розвиток швидісно-силових здібностей (Тест «Стрибок у довжину з місця»), розвиток швидкості (Тест «Човниковий біг 10×5 метрів»).

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту засвідчили дієвість запропонованої методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою. Встановлено, що запропонована методика підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою дозволяє ефективно впливати на розвиток фізичних якостей в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

### **Список використаної літератури**

1. Антонов С. В., Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Ткачек В. В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XI Міжнародної наукової конференції* (Львів-Харків). Львів: 2015.– с.39-43.
2. Банах С. М. Вагомість основних чинників розсіювання куль у спортивно-прикладній стрільбі з пістолета : метододичні рекомендації / уплоряд. С. М. Банах. Львів : ДНУ, 2004. 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. Коростильова Ю. Тренувальні постріли з використанням стиснутого повітря на етапі спеціалізованої базової підготовки стрільців з пневматичного пістолета. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. 2011. С. 134–141.
5. Огірко І. В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців. *Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту : зб. наук.-метод. праць*. 2005. С. 40–44.
6. Павлюк Є. О. Удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів у стрільбі по рухомих мішенях: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Львів. 2004. 20 с.
7. Цицишвили И. З. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных стрелков-пулевиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тбілісі, 1990. 28 с.

**Бойко Андрій, Ворона Віта**

## **СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ 15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто основи побудови структури і змісту підготовки біатлоністів силової спрямованості у підготовчому періоді. Було складено структуру підготовчого періоду біатлоністів, яка включала два середні цикли і 5 коротких циклів. Розроблено орієнтовний зміст коротких циклів підготовчого періоду.

**Ключові слова:** біатлоністи, структура і зміст підготовки, силова спрямованість, підготовчий період

**Boyko Andriy, Vorona Vita. Structure and content of the training of 15-16-year-old biathletes for power direction in the preparatory period.**

**Abstract.** The article examines the basics of building the structure and content of the training of strength-oriented biathletes in the preparatory period. The structure of the preparatory period of biathletes was drawn up, which included two medium cycles and 5 short cycles. The

approximate content of short cycles of the preparatory period has been developed.

**Key words:** biathletes, structure and content of training, strength orientation, preparatory period

**Постановка проблеми.** Біатлон – це олімпійський вид спорту на витривалість, який поєднує в собі лижні гонки та влучну стрільбу з гвинтівки. Довжина дистанції традиційних змагань з біатлону становить 6-15 км для жінок і 7,5-20 км для чоловіків, включаючи дві-чотири стрільби [4], кожна тривалістю приблизно 25-35 сек. [5] і чергування положень лежачи та стоячи. Оскільки біатлоніст за час дистанції завершує три або п'ять лижних відрізків траси різного рельєфу, кожен з яких триває 5–8 хвилин, то гоночний компонент біатлону має високу інтенсивність, а переривчастий характер проходження траси робить цей вид спорту дещо унікальним з фізіологічної точки зору [6].

Високі спортивні результати у сучасному біатлоні визначаються високим рівнем інтегральної підготовки біатлоністів, тобто такою, що передбачає органічну єдність та оптимальне співвідношення фізичної, технічної, тактичної, психологічної, вольової та теоретичної підготовленості. З перерахованих складових, фізична підготовка має особливе значення у вихованні та формуванні біатлоністів. Вона є фундаментом, основною базою, на якій формується майстерність біатлоніста [1].

Як складова сучасного тренувального процесу, силова підготовка покликана сприяти досягненню високих результатів і підвищенню функціональних можливостей спортсменів, а підготовчий період займає особливе місце в процесі підготовки біатлоністів до основних змагань, є базою для успішного виступу в змагальному періоді [2].

Саме тому актуальною є оптимізація структури і змісту тренувального процесу, зокрема послідовність розподілу навантажень силової спрямованості на етапі підготовчого періоду юних біатлоністів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових робіт таких авторів, як Асаулюк І., Буй І., Бурли А.О. та інших, дозволив розширити уявлення про використання фізичних засобів у підготовці спортсменів-біатлоністів, про їх зміст у підготовчому періоді.

**Мета дослідження** – розробити структури і змісту підготовки біатлоністів 15-16 років силової спрямованості у підготовчому періоді

**Результати дослідження.** За результатами аналізу літературних джерел, вдалося з'ясувати основні засоби і методи розвитку силових якостей юних біатлоністів. В роботі В.Б. Ткаченко та О.Ю. Ажиппо [3] детально надано комплекси вправ для тренування силових здібностей. Деякі вправи було взято до уваги і включено до змісту тренувальних занять біатлоністів 15-16 років.

Також розглянуто організацію і розподіл тренувальних занять в різні періоди підготовки, спрямованість навантажень в цих тренуваннях. На основі отриманих знань було складено структуру підготовчого періоду біатлоністів.

Структуру підготовчого періоду біатлоністів 15-16 років було розділено на два мезоцикли (рис. 1). В межах підготовчого періоду, на початку проводиться 1 мезоцикл, спрямований на здійснення і фіксацію адаптаційних процесів організму спортсменів, який умовно можна назвати «вдягуючий». Даний мезоцикл відповідно поділяється на певні мікроцикли. Їх тривалість становила 7 діб. У нашому випадку ми обрали оптимальний варіант у вигляді 3-х семиденних мікроциклів адаптаційного характеру. Головна увагу приділялася розвитку загальної витривалості і спеціальної силової витривалості. Наступним був застосований базовий мезоцикл, який складався з двох тренувальних мікроциклів. У базовому мезоциклі передбачалося включення тренувань для розвитку спеціальної витривалості, силових і швидко-силових якостей.

Спеціалізований 2 мезоцикл передбачав використання у більшій кількості спеціальних засобів розвитку силової витривалості і силових якостей. Загальний розподіл використання засобів силової підготовки в двох мезоциклах виглядає наступним чином: у першому – 60% загального обсягу засобів фізичної і стрілецької підготовки, 50% – у другому.

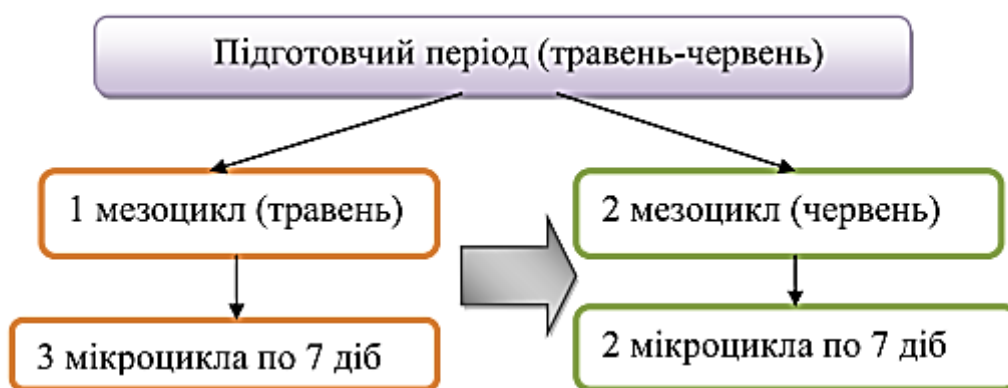


Рис. 1. Структуру підготовчого періоду біатлоністів 15-16 років

Наступним кроком стала розробка змісту мікроциклів двох мезоциклів підготовчого періоду.

Розроблений нами зміст мікроциклів 1 мезоциклу включає використання загальних та спеціальних засобів з фізичної та стрілецької підготовки, вказано орієнтовний обсяг і розмір навантаження для розвитку фізичних якостей у підготовчому періоді тренування.

Також до змісту підготовки біатлоністів увійшли основні засоби тренування в даному виді спорту. Розроблений зміст передбачає також використання різноманітних циклічних та ациклічних вправ, таких як: бігові вправи, пересування на лижоролерах, їзда на велосипеді, різноманіття стрибкових та імітаційних засобів з використанням лижних палиць та без них, вправи з предметами (гумові амортизатори, блоки, гантелі) та зі снарядами.

Особливостями розробленого змісту є те, що другі тренування були спрямовані на розвиток сили та силової

витривалості за допомогою вправ для різних груп м'язів з використанням і власної ваги, і обтяжень (спеціалізовані блокові тренажери, штанга, набивні м'ячі, гумові амортизатори). Крім того, проводилася щоденна зарядка, в яку включалися в залежно від завдань основних тренувальних занять: біг біля 2 км, загальнорозвиваючі вправи, стрілецький тренаж, вправи силового характеру з обтяженнями або на тренажерах.

У 1 мезоциклі підготовчого періоду навантаження мали аеробну спрямованість та виконувались у помірній зоні інтенсивності. На цьому етапі використовувались відносно прості вправи, паузи між вправами забезпечували повноцінне відновлення. Силова підготовка на даному етапі була різнобічною та спрямована на зміцнення опорно-рухового апарату юних біатлоністів після тривалої перерви у заняттях. У цей період тренувань застосовувалися циклічні як основні так і спеціальні засоби, спрямовані на розвиток загальної і силової витривалості

Як приклад наводимо опис одного з занять. Так, тренування на лижоролерах силової спрямованості проходило наступним чином. Спочатку спортсмени долали 2 км на лижоролерах у звичному темпі. Наступні 2 км проходили без кроковими ходами. На рівнині – поперемінний без кроковий ковзанярський хід, а в гору використовували – одночасний без кроковий ковзанярський хід. Наступні 2 км – пересування без плиць. Таких серій виконували 2. У спокійному темпі проїжджали останні 2 км. Інтенсивність виконання вправ на рівні ЧСС – 150-160 уд./хв.

У 2 мезоциклі підготовчого періоду серед циклічних засобів спрямованих на розвиток силових якостей і силової витривалості застосовувалася також крокова імітація на підйом 50 м. Використовувався змінний метод тренування. Імітація лижних ходів виконувалася після 5-хвилинного

бігу низької інтенсивності. Інтенсивність при виконанні імітації висока – ЧСС 170-180 уд./хв.

**Висновки.** Під час аналізу літератури розглянуто організацію і розподіл тренувальних занять в різні періоди підготовки юних біатлоністів, спрямованість навантажень в цих тренуваннях. На основі отриманих знань було складено структуру підготовчого періоду біатлоністів, яка включала два мезоцикли і 5 мікроциклів. Було розроблено орієнтовний зміст мікроциклів двох мезоциклів підготовчого періоду.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою змісту і структури для розвитку швидкісно-силових якостей біатлоністів.

#### **Список використаної літератури**

1. Асаулюк І. О., Буй І. В. Характеристика фізичної підготовленості біатлоністів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №4(134). С.9-12
2. Бурла А.О. Спрямованість тренування юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 2011. № 1. С. 31–33.
3. Ткаченко В. Б., Ажиппо О. Ю. Систематизація основних засобів підготовки юних біатлоністів у безсніжну пору року. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №. 3 (30). С. 49-56.
4. International Biathlon Union. IBU Event and Competition Rules 2019. Available Online at: <http://res.cloudinary.com/deltatre-spa-ibu/image/upload/p2ebk3rka5c0pygc5jr2.pdf>
5. Laaksonen M. S., Jonsson M., Holmberg H. C. (2018b). The olympic biathlon - recent advances and perspectives after pyeongchang. *Front. Physiol.* 9:796. 10.3389/fphys.2018.00796
6. Laaksonen MS, Andersson E, Jonsson Kårström M, Lindblom H, McGawley K. Laboratory-Based Factors Predicting Skiing Performance in Female and Male Biathletes. *Front Sports Act Living*. 2020 Aug 5;2:99. doi: 10.3389/fspor.2020.00099.

**Бондаренко Інна, Лянной Юрій**

## **ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ**

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

**Анотація.** В галузі спорту, пошук нових та ефективніших методів й засобів покращення процесу фізичної підготовки спортсменів є необхідним в сучасному розвитку України. Завдяки появі в спортивній практиці засобу дистанційного керування тренувальним процесом, портативного багатофункціонального Polar Team, стало можливим здійснювати ведення спортивної форми спортсменів-ігровиків на принципово новому рівні. Система Polar Team дає можливість постійного зовнішнього контролю з використанням датчиків ЧСС Polar H10 в режимі он-лайн кожного спортсмена, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового та психологічного станів спортсменів і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності, порівняння з даними графіків попередніх тренувань.

**Ключові слова:** інноваційні технології, Polar Team, витривалість, контроль ЧСС, тренувальний процес, командні ігрові види спорту.

**Bondarenko Inna, Lyannai Yuriy. Application of the monitoring system of Polar Team athletes in the operational control of the development of general and special endurance in field hockey.**

**Abstract.** In the field of sports, the search for new and effective methods and ways to improve the process of physical training of athletes is necessary in the current development of Ukraine. The beginnings of the appearance in sports practice of the introduction of distance training by the training process, the portable, richly functional Polar Team, made it possible to change the conduct of sports uniforms of athletes-players on a fundamentally new level. The Polar Team system gives the possibility of constant continuous monitoring of the Polar H10 heart rate sensors in the online mode of the skin athlete, computer testing of the physical, functional, mental and psychological state of athletes and correction of the results of training training activity, keeping up with the schedule.

**Key words:** innovative technologies, Polar Team, vitrivality, heart rate control, training process, team playing sports.

**Вступ.** Тренери зазвичай діляться на два архетипи: більш досвідчені тренери, які зосереджуються на нематеріальних активах старої школи, і молоді, керовані даними тренери, які вважають, що ключ до перемоги – це знання. У нашій країні склалася досить ефективна система підготовки висококваліфікованих спортсменів. Вона являє собою сукупність знань з побудови та організації спортивного тренування і змагань, управління процесом підготовки на рівні, що відповідає найкращим зразкам сучасного спорту. Для ефективного управління тренувальним і змагальним процесами необхідно вирішувати питання вдосконалення структури організаційних форм управління, а також вибору сучасних засобів підготовки.

Інноваційне вдосконалення системи професійного хокею на траві в нашій країні дасть змогу підвищити його рівень, як щодо змісту гри, так і щодо спортивних результатів на міжнародній арені.

Загальна витривалість – є основою виховання спеціальної витривалості. Тренування, зі спрямованістю на підвищення загальної витривалості відзначається зростанням тренуваності вегетативних систем організму при активному кисневому обміні, вдосконаленню його біохімічних процесів із задіянням тривалої роботи невисокої інтенсивності. На думку науковців, показники аеробної витривалості це: здатність до максимального споживання кисню (МСК), швидкість набору МСК, тривалість підтримки працездатності на майже граничному рівні МСК.

Командна система POLAR TEAM дає змогу отримувати унікальне розуміння фізичних здібностей вашої команди. Легка в застосуванні, POLAR TEAM призначена для того, щоб ви могли отримувати максимум від ваших гравців і тренувань. Об'єднавши технологію контролю серцевого ритму POLAR з вашою тренувальною програмою, ви



досягнете оптимального рівня підготовленості ваших гравців, допоможете уникнути травм і перетренованості.

Polar H10 має вбудовану пам'ять, сумісний з найпопулярнішими додатками для фітнесу, спортивними та смарт-годинниками, обладнанням у тренажерному залі та багатьма іншими пристроями з підтримкою технологій Bluetooth і ANT+.

На екрані планшету, комп'ютера, ноутбука, телефону, в залежності від того де встановлена програма, тренер може в он-лайн режимі побачити та відслідкувати детальну інформацію про навантаження кожного спортсмена у вигляді ЧСС в % від максимального, знаходження його в межах тренувальних зон. В свою чергу це дає можливість постійного зовнішнього контролю кожного спортсмена, порівняння та з даними попередніх тренувань, дозволяє своєчасно та оперативно отримати аналітичні дані показників у виді графіку в конкретний момент часу, вивчити їх та прийняти рішення для покращення результату.

Технологія дозволяє оптимізувати тренувальний процес шляхом внесення поправок в індивідуальні параметри навантаження кожного гравця та роблячи вигідні зміни і перестановки.

В останні роки в спортивній практиці все частіше застосовується вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС), це обумовлено тим, що більшість фахівців вважають ЧСС одним з найбільш зручних інтегральних показників стану організму. Пульс – річ досить індивідуальна. Тому останнім часом прийнято розраховувати пульсові зони, спираючись не на числа ЧСС, а на процентне співвідношення від МЧСС (максимальної




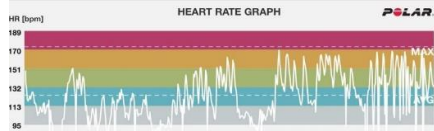



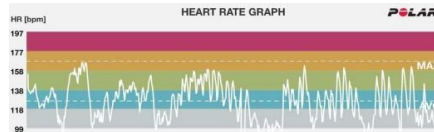
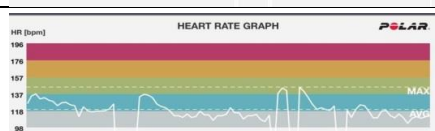
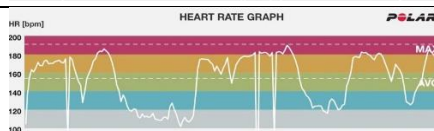

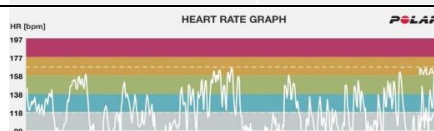

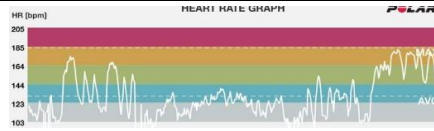








частоти серцевих скорочень). Отже, розглянемо більш детальніше аеробну зону (зелена) 60-70% від МЧСС. Норма 135-155 уд / хв. Оптимальна зона для тренувань на витривалість.

**Мета дослідження** – довести ефективність використання системи контролю та моніторингу Polar Team в оперативному контролі розвитку спеціальної витривалості професійних хокеїсток на траві муніципального клубу «Сумчанка». Для досягнення поставленої мети нами були вирішені наступні **завдання**: розробити та експериментально перевірити методику розвитку спеціальної витривалості в тренувальному процесі хокеїсток з застосуванням системи PolarTeam.

**Організація дослідження.** У експерименті приймали участь 20 (10 основна група, 10 група порівняння) професійних хокеїсток з вищими спортивними розрядами. Кожна з них була проінформована та дала на участь у експерименті згоду на обробку даних. Експеримент тривав протягом 3 місяців (мікро-цикл). Спортсменки тренувались 5 разів на тиждень виконуючи навантаження відповідно до плану тренувань. Двічі на тиждень, під час тренувань загальної фізичної підготовки (ЗФП) спрямованих на розвиток загальної та спеціальної витривалості спортсменкам були поставлені певні задачі: виконувати тренувальні навантаження не виходячи з аеробної зони (помірної, 70-80%). В основній та порівняльній групах показники контролювали та реєстрували в он-лайн режимі за допомогою системи Polar Team System та датчиків Polar H10, які відстежують пульс із максимальною точністю. Спортсменкам основної групи, якщо вони виходили з меж МЧСС, в усній формі робилась підказка прискоритись чи навпаки уповільнитися, в той час, як спортсменки групи порівняння виконували навантаження спираючись лише

на власні відчуття. Реєстрували такі показники як частота серцевих скорочень та витрати енергії (калорії) (табл.1).

Таблиця 1

№	Калорії	Група основна	№	Калорії	Група порівняння
1.	127 кал.		1.	101 кал.	
2.	108 кал.		2.	82 кал.	
3.	91 кал.		3.	129 кал.	
4.	117 кал.		4.	78 кал.	
5.	108 кал.		5.	136 кал.	
6.	95 кал.		6.	125 кал.	
7.	83 кал.		7.	108 кал.	
8.	78 кал.		8.	134 кал.	
9.	108 кал.		9.	118 кал.	
10.	123 кал.		10.	116 кал.	

У табл.1 представлені результати одного з тренувань на розвиток витривалості обох груп: основної та порівняльної. Як ми бачимо, показники графіку спортсменок основної групи коливаються в межах допустимих

індивідуальних норм, як виняток, коливання МЧСС можливе, враховуючи суб'єктивні фактори: погане самопочуття, несприятливий емоційний фон і т.д. Показники ж групи порівняння значно відрізняються, спортсменкам доволі складно було контролювати аеробну зону. Також не виключаємо вплив суб'єктивних факторів на учасниць групи порівняння.

У результаті втрати зв'язку між системою та датчиком маємо незначну похибку, яка відображається на графіку падінням кривої ЧСС до сірої зони, але загалом ми можемо прослідкувати загальну картину.

В свою чергу такий контроль ЧСС за допомогою датчиків Polar H10, дає змогу максимально ефективно розвивати загальну та спеціальну витривалість, так як кожен спортсмен виконує навантаження саме в його індивідуально розрахованій оптимальній зоні, що в разі спрощує підхід до покращення фізичної готовності спортсменів.

**Висновки.** В ігрових видах спорту досить важко оцінити індивідуальний стан спортсмена під час тренувань та підібрати збалансоване навантаження кожному спортсмену для розвитку витривалості, але з системою Polar Team можна оперативно змінювати навантаження. Незначне ЧСС у межах 10% може негативно впливати на виконання тренувальних задач. Таким чином, проведене дослідження свідчить про ефективність використання системи моніторингу та контролю Polar Team в процесі тренування хокеїсток на траві спрямованого на розвиток загальної та спеціальної витривалості. Використання Polar Team під час оперативного контролю за рівнем інтенсивності навантаження є досить дієвим та ефективним в управлінні тренувальним процесом.

### **Список використаної літератури**

1. Мітова Олена. (2016) *Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення в командних спортивних*

- іграх / Олена Мітова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць Випуск 1 (20) / ВДПУ: гол. ред. В. М. Костюкевич. – ТОВ «Планер», 2016. – С. 353 – 360. Mitova Elena. The concept of forming a control system in the process of long-term improvement in team sports games / Olena Mitova // Physical culture, sports and health of the nation: collection. Science. works Issue 1 (20) / VSPU: ch. ed. VM Kostyukevich. - LLC "Planer", 2016. - P. 353 - 360.*
2. Поліщук В. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання / В. Поліщук, М. Перепелиця // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 265 –268.
  3. Козина Ж. Л. (2007). *Индивидуальная подготовка спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина. – Харьков, 2009. – 398 с. Kozina Z.H. Individual training of athletes in game sports: monograph / Zh. L. Kozina. - Kharkov, 2009. -- 398 p.*
  4. Чернов С. В. (2006) *Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 / С. В. Чернов. – М., 2006. – 46 с. Chernov S.V. Innovative technologies for training professional athletes and teams of game sports: author's ref. dis. at the request of scientists. degrees of Dr. ped. Science: special. 13.00.04 / SV Chernov. - M., 2006. - 46 p.*
  5. Шинкарчук О.А.(2009) *Медико – біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [Шинкарчук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг.ред. О.А. Шинкарчук. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.*
  6. Янсен П.(2007) *ЧСС, лактат и тренировки на выносливость / Янсен П., пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – С. 101 – 116.*

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

## **ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто річний тренувальний цикл підготовки дзюдоїстів. Доповнено тренувальну програму підготовки дзюдоїстів протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для покращення загальної швидкісно-

силової підготовки. Доведено ефективність спеціальних засобів, що підтверджується статистичними даними.

**Ключові слова:** швидкісно-силова підготовка, дзюдоїсти, спеціальні засоби.

**Volchenko Oleg, Maksymenko Lyudmila. Improvement of general speed and strength training of judokas 10-11 years old.**

**Abstract.** The article examines the annual training cycle of training judokas. The training program of training judokas during the annual training cycle was supplemented with special means to improve general speed and strength training. The effectiveness of special means has been proven, which is confirmed by statistical data.

**Key words:** speed and strength training, judokas, special equipment.

За словами сучасних фахівців (О. Бекас, Ю. Паламарчук) результат спортивних досягнень борців, по перше, залежить від стану м'язових волокон, визначаючих рівень технічної підготовленості, а також розвиток усіх фізичних якостей [3]. О. Бекас наголошує, що спортивні досягнення перебувають у прямій залежності від прогресу спортивної морфології. Зокрема, значний акцент робиться на тілобудові організму спортсменів, оскільки останній являється ключовим у рівні фізичного розвитку, фізичних якостей та функціональних можливостей [1, 2]. Фізична підготовка відіграє значну роль в навчально-тренувальному процесі борців.

Фахівці зазначають (О. Бекас, 2019; У. Тропін, 2017), що технічне вдосконалення дзюдоїстів ґрунтується на спеціальній фізичній підготовці [4, 5]. Останнім часом проблема розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей дзюдоїстів набуває особливої актуальності, оскільки визначає успіх спортсменів, цей факт обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета – доповнити, обґрунтувати та визначити ефективність доповненої програми спеціальними засобами навчально-тренувальних тренувальних занять дзюдоїстів 10-11 років у річному циклі.

Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності доповненої тренувальної програми застосування спеціальних фізичних вправ, тренажерів та інформаційних програм під час загальної швидкісно-силової підготовки. Були дві групи учасників експерименту ЕГ і КГ по 10 дзюдоїстів КЗ ДЮСШ імені М. І. Масалітіна. КГ дзюдоїстів займалася згідно нормативної програми підготовки протягом річного циклу. План підготовки дзюдоїстів ЕГ підготовчого етапу мав зміни. Із метою покращення рівня загальної швидкісно-силової підготовленості спортсмени займалися по доповненій програмі із використанням спеціальних фізичних вправ, тренажерів та інформаційних програм.

У ході педагогічного експерименту було отримано відповідні результати (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

**Динаміка рівня загальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 10 років**

Показник и	ЕГ (n=5)				КГ (n=5)			
	Вихідні дані		Кінцеві дані		Вихідні дані		Кінцеві дані	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 60 м з високого старту, с	8,85	2,04	8,55*	2,01	8,84	2,05	8,71	2,03
Стрибки у довжину з місця (см)	185,82	8,07	189,93**	8,24	185,84	8,08	187,12*	8,13
Підтягування на поперечині, раз	8,5	1,96	10,24**	2,78	8,54	1,97	9,01*	2,08
Човниковий біг 4 x 9, с	10,53	2,56	9,96*	3,02	10,52	2,55	10,01	3,34
Біг 1000 м, хв.	4,29	0,89	4,19*	0,76	4,27	0,87	4,21	0,79

Примітки: \* зміни при  $p < 0,05$ ; \*\* зміни при  $p < 0,01$ .

Під час нашого педагогічного дослідження відбулася динаміка рівня загальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 10 років. Зокрема, показники тесту на біг 60 м з високого старту вказують, що в ЕГ час зменшився на 0,3 с ( $p < 0,05$ ), а в КГ – на 0,13 с. Довжина стрибків у довжину з місця в ЕГ збільшилася на 4,11 см ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 1,28 см ( $p < 0,05$ ). Число підтягувань на поперечині збільшилося в ЕГ на 1,74 раз ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,47 раз ( $p < 0,05$ ). Результати човникового бігу 4 x 9 зменшилися в ЕГ на 0,57 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,51 с. Час бігу на 1000 м скоротився в ЕГ на 0,1 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,06 с.

Такі ж самі тести на визначення рівня загальної швидкісно-силової підготовленості були проведені серед дзюдоїстів 11 років (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка рівня загальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 11 років**

Показники	ЕГ (n=5)				КГ (n=5)			
	Вихідні дані		Кінцеві дані		Вихідні дані		Кінцеві дані	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 60 м з високого старту, с	8,72	2,02	8,51*	1,97	8,74	2,03	8,64	1,99
Стрибки у довжину з місця (см)	185,12	8,11	189,03**	8,32	185,11	8,09	187,15*	8,21
Підтягування на поперечині, раз	8,67	2,02	10,21**	2,56	8,68	2,03	9,36*	2,43
Човниковий біг 4 x 9, с	10,3	3,32	9,91*	2,98	10,31	3,33	10,24	3,04
Біг 1000 м, хв.	4,18	0,76	4,08*	0,67	4,17	0,74	4,13	0,69

Примітки: \* зміни при  $p < 0,05$ ; \*\* зміни при  $p < 0,01$ .



Отже, показники тесту на біг 60 м з високого старту вказують, що в ЕГ час зменшився на 0,21 с ( $p < 0,05$ ), а в КГ – на 0,1 с. Довжина стрибків у довжину з місця в ЕГ збільшилася на 3,91 см ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 2,04 см ( $p < 0,05$ ). Число підтягувань на поперечині збільшилося в ЕГ на 1,54 раз ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,68 раз ( $p < 0,05$ ). Результати човникового бігу 4 x 9 зменшилися в ЕГ на 0,39 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,07 с. Час бігу на 1000 м скоротився в ЕГ на 0,1 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,04 с.

Отже, зміни, що відбулися у показниках із загальної швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 10 й 11 років ЕГ та КГ вказують, що застосування спеціальних фізичних вправ, тренажерів та інформаційних програм є ефективним. У перспективі спеціальні засоби можна застосовувати і в подальших навчально-тренувальних циклах дзюдоїстів.

### **Список використаної літератури**

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10–11 років з урахуванням їх соматотипів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2012. С. 403–406.
2. Бекас О., Паламарчук Ю., Корольчук А. Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років на основі соматотипування. *Олімпійський та професійний спорт*. 2019. С. 87-98. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229335988.pdf>
3. Гавриков П. В. Теоретичні та методичні засади розвитку силових здібностей борців навчально-тренувальних груп ДЮСШ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 558-564.
4. Пояцика Д. Ю., Лянной М. О. Прояви спеціальних силових якостей боксерів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 644-651.
5. Tropin, Y., & Shatskikh, V. Model features of sensorimotor reactions and specific perception in wrestling. International scientific and professional conference on wrestling. *Applicable Research in Wrestling*, 2017. 241 p.

Галета Артем, Максименко Людмила

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ

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

**Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки юних футболістів. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами елементів спортивних ігор. Доведено ефективність спеціальних засобів, що підтверджується статистичними даними.

**Ключові слова:** фізична підготовка, футболісти, початковий етап, спортивні тренування.

**Galeta Artem, Maksymenko Lyudmila. Physical training of football players for the beginning.**

**Abstract.** The article discusses the main aspects of the annual training cycle of training young football players. The training program for training players during the annual training cycle was supplemented with special means of elements of sports games. The effectiveness of special means has been proven, which is confirmed by statistical data.

**Key words:** physical training, football players, initial stage, sports training.

Процес підготовки юних футболістів є основним етапом серед усіх наступних, що складають увесь багатий річний процес. Початковий етап підготовки футболістів є етапом, коли спортсмени-початківці отримують базову фізичну підготовку, на якій ґрунтується технічна і тактична підготовки. У першу чергу, надзвичайно важливою є правильна організація навчально-тренувального процесу із наукової і методичного точки зору [1, 5].

К. Віхров зазначає, що початкова підготовка футболістів має бути спрямована на розвиток усіх фізичних якостей, звісно, враховуючи, сенситивні періоди. Для даного етапу важливим є формування навичок виконання фізичних дій, що в подальшому забезпечуватимуть технічну

підготовку. Відмічено відсутність наукових робіт щодо вікової динаміки юних футболістів у структурі змагальної діяльності, що нашо вхує на мотивацію до пошуку нових методичних підходів фізичної підготовки гравців початкового етапі підготовки [1].

Науковці (Т. Кручевич, Н. Пангелова, М. Пітин) наголошують, що є проблеми, які полягають і в тому, формування фізичних якостей впродовж життя відбувається гетерохронно. Для кожного вікового періоду є відповідна сенситивність, про яку слід завжди пам'ятати, плануючи навчально-тренувальний процес. Часто тренеру-викладачу, під час організації навчально-тренувальних занять, важко правильно розподіляти засоби для розвитку фізичних якостей для кожного з тих, хто займається, що й обумовлює актуальність нашого педагогічного експерименту [1, 2, 4].

**Мета дослідження** – обґрунтувати та визначити ефективність доповненої програми навчально-тренувальних тренувальних занять футболістів 10-11 років у підготовчому періоді загально-підготовчого етапу із використанням елементів спортивних ігор.

Педагогічне дослідження проводилося на базі Футбольного центру «Барса». Було доповнено програму із фізичної підготовки юних футболістів на основі програми «Фізична підготовка юних футболістів» (К. Віхров, 2011) і впроваджено її у навчально-тренувальний процес із загальної фізичної підготовки футболістів. В експерименті взяли участь 20 осіб (по 10 футболістів у КГ й ЕГ), займаються футболом 3-й рік. Відповідно до плану-схеми циклу підготовки для груп початкової підготовки було доповнено зміст навчально-тренувальних занять із ЗФП (153 год за рік) елементами спортивних ігор (волейбол, баскетбол) [1].

Включаючи елементи баскетболу у тренувальний процес із ЗФП футболістів 10-11 років використовували засоби ведення м'яча, його передача різними прийомами, кидки по кільцям, стрибки, біг, зупинки, повороти, постійне спостереження за діями гравців своєї команди та команди супротивника. Різноманітність вправ, прийомів та дій за змістом, формою, технікою виконання в швидко мінливих умовах гри, значні фізичні навантаження сприяли поліпшенню координації та точності рухів, розвитку спритності, швидкості, підвищували швидкість рухової реакції. Крім того, при заняттях баскетболом удосконалювалися вестибулярний та зоровий аналізатори, загострюється увага.

Засобами волейболу були: передачі м'яча, напад, блокування, подачі м'яча, стрибки, випадки, присідання, падіння. Велике значення у техніці гри у волейбол мають прийоми та дії, що виконувалися у поєднанні зі стрибками, особливо при грі біля сітки. Такі прийоми і дії тренують м'язи ніг, розвиваючи їх силу, а нахили, повороти, падіння – м'язи тіла. Сучасний волейбол характеризується сильним падаючим ударом, що значно ускладнює прийом м'яча. Для того щоб прийняти такий м'яч правильно, гравець постійно повинен бути уважним і мати швидкість і точність реакцій і дій. Вдосконалення навичок у точній передачі м'яча своєму партнеру розвиває у тих, хто займається м'язову чутливість. Виконання передач м'яча із різних положень вимагає від гравця постійно бачити всіх партнерів, оцінювати обстановку на майданчику, що можливо за високого рівня розвитку просторового орієнтування [3].

Для перевірки ефективності елементів спортивних ігор, було визначено рівень фізичної підготовленості юних футболістів за допомогою нормативних тестів (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка рівня фізичної підготовленості юних футболістів під час дослідження**

Нормативні тести на визначення рівня фізичної підготовленості	ЕГ (n=10)				КГ (n=10)				Початковий $\chi^2_{\text{екс}}$	Кінцевий $\chi^2_{\text{екс}}$
	Початок		Закінч.		Початок		Закінч.			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
«Біг 30 м, с»	6,11	0,4	5,7**	0,29	6,15	0,31	5,92*	0,31	0,5	6,1
«Рівномірний біг без урахування часу, бали»	3,61	0,6	4,81*	0,6	3,51	0,51	4,65*	0,52	0,7	6,2
«Човниковий біг 3x10 м/с»	9,31	3,35	8,5**	3,53	9,33	3,56	8,72*	2,92	0,4	6,3
«Нахил тулуба вперед, см»	8,15	2,13	11,1**	2,45	8,2	2,18	10,1*	2,31	0,8	6,1
«Піднімання тулуба в положення сід, раз»	11,6	2,89	15,21*	4,02	11,5	2,91	14,34*	3,72	0,7	6,2

Примітки: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ .  $\chi^2_{\text{кр.}} = 5,99$ .

Із таблиці 1 бачимо, що відбулися статистичні зміни у показниках нормативних тестів в обох групах футболістів 10-11 років. В ЕГ спостерігаються статистично достовірні зміри при  $p < 0,01$  у таких тестах: «Біг 30 м, с», «Човниковий біг 3x10 м/с», «Нахил тулуба вперед, см»; статистично достовірні зміри при  $p < 0,05$  відбулися у таких тестах: «Рівномірний біг без урахування часу, бали», «Піднімання тулуба в положення сід, раз». У КГ відбулися статистично достовірні зміни у всіх тестах при  $p < 0,05$ . Критерій  $\chi^2$  вказує, що на початку педагогічного експерименту ЕГ і КГ були однорідними, а наприкінці дослідження показники, що визначали рівень фізичної підготовленості, суттєво відрізнялися.

Таким чином, названі вище факти, дають право сказати, що доповнена програма навчально-тренувальних тренувальних занять футболістів 10-11 років у підготовчому періоді загально-підготовчого етапу із використанням елементів спортивних ігор є ефективною. Її можна в подальшому впроваджувати у навчально-тренувальний процес підготовки футболістів.

### **Список використаної літератури**

1. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. Федерация футбола Украины. Научно-методический отдел. К. 2011. 43 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
3. Костюкевич В. М. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
4. 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.
5. Шаповал В. М. Формування фізичних якостей в юних футболістів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 705-710.

**Данильченко Артем, Лапицький Віталій**

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ**

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

**Анотація.** Стаття присвячена підготовці спортсменів-спринтерів. Автором запропоновано мікроцикл програми тренувань спринтерів де розглянуто спеціальні і комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки з використанням індивідуальних і групових методів роботи.

**Ключові слова:** легка атлетика, спринтерський біг, швидкісно-силові якості, техніка бігу, мікроцикл програми тренувань.

**Lapickiy Vitaliy, Danylchenko Artem. Development of speed and strength qualities in the training process athletes-sprinters**

**Abstract.** The article is devoted to the training of sprinters. The author proposed a microcycle of the training program for sprinters, where special and complex classes on physical, technical, and tactical training with the use of individual and group methods of work are considered.

**Key words:** athletics, sprint running, speed and strength qualities, running technique, microcycle of training programs.

**Постановка проблеми.** Процес підготовки легкоатлетів багатогранний, у ньому виділяють фізичну, технічну, тактичну, морально-вольову та теоретичну підготовку. Розвиток основних рухових здібностей (швидкісних та швидкісно-силових) легкоатлета, що спеціалізуються на спринтерських дистанціях, здійснюється шляхом загальної та спеціальної фізичної підготовки [1, с. 19]. Швидкісна та швидкісно-силова підготовка включає різноманітні засоби та прийоми, спрямовані на розвиток здатності долати значні зовнішні опори при максимально швидких рухах, а також при розгоні та гальмуванні тіла та його ланок [6]. На сьогоднішній день в літературі відсутня єдина думка фахівців про вибір методів і засобів для розвитку швидкісно-силових здібностей, що дає підставу говорити про актуальність теми дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел вказує, що сприятливі передумови для виховання швидкості рухів формується в дитячому та підлітковому віці [5]. Засобами швидкісної підготовки є різноманітні вправи, що потребують високої швидкості виконання, швидкості реакції, а також ці вправи виконують повторно або в режимі інтервального тренування за умови, що відрізки або вправи будуть коротші за змагальні, зі швидкістю, що перевищує змагальну, і відпочинком, що дозволяє майже повністю відновити сили. Це такі як спеціальні буксируючі пристрої, гонка за лідером, біг вниз

по нахиленій доріжці або створення розрідженого простору попереду спортсмена, плавання у гідромеханічному басейні [3, с. 134].

За джерелом [4] пропонується три основні прийоми. Перший направлений на підвищення ефективності спринтерської підготовки, підґрунтям якого є правильна психічна мотивація, яка забезпечується створенням змагальних умов на заняттях, різноманітністю використовуваних вправ, організацією спільного тренування рівних за силою спортсменів, наявністю постійної інформації щодо результативності виконання завдань. Це дає змогу на 5–10% підвищити рівень прояву швидкісних здібностей спортсменів. Другий прийом пов'язаний із підвищенням швидкісних показників рухів під впливом попереднього виконання споріднених вправ із додатковими обмеженнями. Третій прийом стимулює швидкісні здібності при використанні різноманітних вправ, наприклад, використання спеціальних буксирних пристроїв, яка змушує спортсмена просуватися із підвищеною швидкістю та максимальною інтенсивністю, що спонукає до підвищення рівня швидкості. Співвідношення вправ спрямованих на розвиток швидкості, сили і витривалості, має бути – 50, 25, 25% загального часу, відведеного на занятті відповідно. Марцінюк Л. вказує, що для розвитку швидкісно-силових якостей використовуємо такі засоби, як вправи ударно реактивного типу, на комплекс спеціальних силових вправ відводиться від 50 до 80% від максимальних обтяження [4]. Типовими швидкісно-силовими вправами є легкоатлетичні стрибки, удари по м'ячу в спортивних іграх і рухливих іграх [2].

Також досягнення результатів у спринтерському бігу вимагає становлення техніки, як бігу загалом, і окремих її елементів: старту, а саме вибігання зі стартових колодок,



стартового розгону, бігу по дистанції та фінішування [6]. На різних спринтерських дистанціях техніка бігу має власну специфіку.

**Мета статті** – удосконалення методики підвищення швидкісно-силових якостей легкоатлетів-спринтерів, так як саме ця якість є однією з головних у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

**Результати дослідження.** При підготовці спортсменів у будь-якому виді легкої атлетики необхідно виявити індивідуальні особливості кожного спортсмена, визначити параметри тренувального навантаження. Організація та планування навчально-тренувального процесу являється досить складною справою, необхідно чітко розуміти можливості, фізичний та емоційний стан спортсмена. Не менш важливим аспектом спринтерського бігу є техніка бігу. Найбільш важливим фактором ефективності техніки бігу є момент опори, при якому втрати швидкості мають бути найменшими.

Запорукою спринтерського бігу є швидкісні здібності, які досягаються максимального рівня на тренуваннях. Основними вправами у підготовці спринтерів є: силові, бар'єрні вправи, а також спеціально-бігові вправи.

Для розвитку сили, швидкості та швидкісно-силових здібностей, застосовуються: стрибкові вправи, амортизаційні вправи, метання, вправи з подоланням ваги власного тіла та надмірною вагою, вправи з набивними м'ячами, вправи, що розвивають великі групи м'язів спини і живота, м'язів задньої поверхні стегна.

Для розвитку швидкісних якостей використовуються: багаторазове повторення швидкісних вправ з граничною і близько граничною інтенсивністю, вправи для розвитку реакції, вправи в ускладнених умовах (прискорення в гору, по сходах), роботу рук і ніг в максимально швидкому темпі, вправи зі скакалками, різні естафети.

Також необхідно застосовувати ігровий метод, тому що він дає можливість комплексного розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей.

Пропонуємо методику проведення тренувального процесу спринтерів. Тренування проводяться за відомою схемою: 5 разів на тиждень, по 2 академічні години. Тренувальний процес у більшості випадків необхідно проводити на свіжому повітрі, що в свою чергу сприяє підвищенню настрою спортсменів та їх загартуванню.

Прикладом розробленої програми тренувань є один з мікроциклів, де кожного дня тренувальний процес був спрямований на розвиток певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (табл. 1).

Таблиця 1

### Мікроцикл програми тренувань спринтерів

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Пн.	<b>Підвищення аеробних та анаеробних можливостей:</b> повільний біг 1000м; ЗРВ; СБВ: ( 4–5 вправ по 2 підходи, 30-40м); інтерв. біг: 2 серії 2х300м (інт. 80%, відп. 4–5 хв. між разами, 8-10 хв. між підх.); метання ядра 15–30 разів (різними способами); спокійний біг 5 хв.; вправи на розслаблення	Середнє
Вт.	<b>Розвиток швидкості:</b> розминка: повільний біг 1000м; ЗРВ в парах; «Бар'єрна школа» 10–15 хв; прискорення на техніку 2х30–40м; старті зі стартових колодок 5х30м; ( інт. 85-90%) 3–4 хв. відпочинку; старті з тягою з колодок 3х30м; ЗРВ з амортизаторами TRX (м'язи спини та пресу) по 3 підх. 3–4 впр.; вправи на відновлення.	Вище середнього
Ср.	<b>Розвиток швидкісно-силових якостей:</b> розминка; кроссфіт програма тренувань №1:(2 кола); кардіо - біг 80 м; берпом - 10 повт.; кардіо - біг 80 м; віджимання - 20 повт; кардіо - біг 80 м; присідання	Максимальне

	повітряні / фронтальні - 30 повт.; кардіо - біг 80 м; випаді - 40 повт; кардіо - біг 80 м; сіт -ап - 50 повт.; вправи на гнучкість.	
Чт.	<b>Активний відпочинок:</b> по можливості похід до лазні, масажного кабінету, водні процедури.	Низьке
Пт.	<b>Розвиток швидкості та швидкісної витривалості:</b> розминка; біг 10хв. при ЧСС 138–150 уд./хв.; ЗРВ (15 хв.); СБВ (біг з високим підніманням стегна, біг широкими кроками по 6 підходів по 30м); човниковий біг 2x4x50м (інт. 85-90%); кроссфіт програма тренувань №2: (2 кола); 10 станових тяг зі штангою 30% ваги тіла; 10 взяття на груди зі штангою 20 кг; 10 р. Жим лежачи - 50% ваги тіла; прискорення 100м, 70-75%; метання набивного м'яча від грудей 10 разів; вправи на гнучкість.	Середнє
Сб.	<b>Розвиток спритності:</b> розминка, повільний біг 1500м; ЗРВ в русі; «Бар'єрна школа» 15–20 хв.; прискорення на техніку 2x30–40м; старті з різних положень 10x20-25м; старті з тягою з колодок 3x30м; стрибки через бар'єри з місця 30 разів; робота руками на місці 3x 15 с.; біг на місці з високим підніманням стегна (швидк. max) 3x15 с.; вправи на відновлення.	Вище середнього
Нд.	<b>Активний відпочинок:</b> по можливості похід до лазні, масажного кабінету, водні процедури.	Низьке

Головними формами тренування є спеціальні і комплексні заняття з фізичної, технічної, тактичної підготовки з використанням індивідуальних і групових методів роботи. Використання змагального та інтегрального методів тренування стабілізує змагальний обсяг навантаження і сприяє зростанню його інтенсивності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, спринтерський біг можна поділити на такі

фази: старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Основну увагу необхідно приділяти силовій, швидкісній та технічній підготовці. Запропоновано мікроцикл програми тренувань спринтерів. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на апробацію запропонованих методичних порад і практичних рекомендацій для тренування спринтерів.

### **Список використаних джерел**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
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, 2014. Т. 2, С. 254-258.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів: навч. посіб. / за ред. Ю. М. Вихляєва. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
4. Марцинюк Л. Особливості покращення рівня фізичної підготовленості юних легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, Т. 3. С. 226 - 231.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник. Киев, 2015. кн. 1. 680 с.
6. Hücklekemkes J. Der schnelle Lauf im Lauf der Zeit. *Leichtathletiktraining*. 2003. № 14(2-3). S. 34 – 38.

**Дубровін Антон, Скрипка Ірина**

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто сучасну систему підготовки спортсменів. Доповнено тренувальну програму підготовки голболістів протягом річного тренувального циклу додатковими засобами для удосконалення функціонального стану. Доведено

ефективність засобів акупунктури, що підтверджується статистичними даними.

**Ключові слова:** функціональний стан, спортсмени, голбол, засоби акупунктури.

**Dubrovin Anton, Skripka Irina. Achievement of the functional status of sportsmen in goalball with the help of acupuncture.**

**Abstract.** At the article, the current system of training athletes is considered. The training program for the training of goalball players was supplemented by a river training cycle with additional tools to improve the functional state. The effectiveness of acupuncture has been reported, which is confirmed by statistical data.

**Key words:** functional camp, athletes, goalball, acupuncture practice.

Сучасна система підготовки спортсменів вищої кваліфікації побудована на постійному зростанні обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [2, 4]. Голбол – спортивна гра для сліпих, може застосовуватися як один із способів корекції здоров'я. Фахівці зазначають (І. А. Ахмадуліна, 2010; Р. В. Гараєва, 2011; О. С. Смірков, 2013) що за допомогою цієї гри можна пробудити інтерес до життя, прищепити незрячим особам любов до руху, самовіддачі фізичних сил і самообмеження емоційних сплесків для загальної користі, досягнення командного результату, а також сприяти інтеграції життєдіяльності у суспільство через спорт [1, 3, 6].

За словами спеціалістів (Ю. Е. Бичкова, 2016; О. М. Гараєвої, 2011; Л. П. Муляр, 2002; Г. А. Лисенчук, 2004), у даний час здійснюється науково-методичний супровід, що передбачає оцінку динаміки функціонального стану з урахуванням успішності соціалізації та реабілітації інвалідів по зору, що й визначає актуальність теми кваліфікаційної роботи.

Мета – доповнити тренувальну програму підготовки голболістів протягом річного тренувального циклу додатковими засобами для удосконалення функціонального стану та перевірити її результативність.

Педагогічний експеримент був організований серед спортсменів Національної паралімпійської збірної команди України з голболу (віком старшт 20 років). Кількість учасників педагогічного експерименту становила 10 осіб. Як для КГ, так і для ЕГ планування тренувальної програми Національної паралімпійської збірної команди України з голболу у річному тренувальному циклі відбувалося за участі тренера та подальшим узгодженням «Інваспортом» українського центру з фізичної культури і спорту (м. Київ). Відповідно до індивідуального плану річного тренувального циклу спортсмени у річному тренувальному циклі мали 264 тренувальних днів і відповідно стільки ж тренувальних занять; кількість днів змагань становила 53; обсяг тренувальних навантажень – 1600 год; розподіл обсягу тренувальних навантажень по зонам інтенсивності (% в годинах, кг, км), де ЧСС >190 уд/хв<sup>-1</sup> – 30 год, ЧСС 170-190 уд/хв<sup>-1</sup> – 250 год, ЧСС 150-170 уд/хв<sup>-1</sup> – 280 год, ЧСС 130-150 уд/хв<sup>-1</sup> – 280 год, ЧСС 90-130 уд/хв<sup>-1</sup> – 260 год; календар головних змагань становить 3 год, календар контрольних змагань – 4 год; навчально-тренувальні збори – 10; контрольні нормативи – 10; види обстежень – 10; відновлювальні заходи: масаж, басейн, сауна по 40.

Різницею індивідуального плану річного тренувального циклу спортсмени у річному тренувальному циклі ЕГ були відновлювальні заходи, доповнені додатковими засобами акупунктури з метою вдосконалення функціонального стану голболістів. Час впливу на корпоративні точки 10-20 с, на курс – 8-10 сеансів. Підбір точок впливу проводили з метою гіпосенсибілізуючого, детоксикаційного, загальнозміцнюючого ефекту, нормалізації тону функціональних систем, урівноваженню вегетативного дисбалансу. У рецептуру включали відповідні точки (таблиця 1) [5].

Таблиця 1

## Рецептура корпоративних точок

Точки акупунктури	Меридіани
G14	Товстого кишечника
E36	Шлунку
RP6	Селезінки – підшлункової залози
MC6	Перикарда
J12	Переднь-середній меридіан

Для перевірки ефективності засобів акупунктури, що були використані для удосконалення функціонального стану спортсменів у голболі, під час педагогічного експерименту ми визначали такі показники ЧСС<sub>сп</sub>, ЧД<sub>сп</sub>, ЖЄЛ, проба Генча, проба Штанге, проба Руф'є (табл. 2).

Таблиця 2

## Динаміка функціональних показників голболістів під час педагогічного експерименту

Показники	ЕГ (n=5)				КГ (n=5)				Т <sub>емп</sub> ЕГ та КГ початк.	Т <sub>емп</sub> ЕГ та КГ кінц.
	Початкові дані		Кінцеві дані		Початкові дані		Кінцеві дані			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
ЧСС <sub>сп</sub> , уд/хв <sup>-1</sup>	58,27	2,19	56,48**	2,13	58,09	2,29	57,53*	2,29	0,35	2,06
ЧД <sub>сп</sub> , цикл/хв <sup>-1</sup>	16,65	1,43	15,31**	1,08	16,91	1,46	16,04*	1,35	0,72	2,01
ЖЄЛ, мл	8091	1,51	8212**	1,52	8089	1,44	8163**	1,41	0,98	2,02
Проба Генча, с	52,65	1,55	53,32**	1,32	52,56	1,18	52,87*	1,43	0,22	2,04
Проба Штанге, с	62,81	2,28	65,54**	2,72	62,79	2,24	64,11*	2,43	0,43	2,09

Примітки: \* – зміни при  $p < 0,05$ ; – \*\* зміни при  $p < 0,01$ .  $T_{кр.} = 1,99$ .

Зокрема, ЧСС<sub>сп</sub> в ЕГ зменшилася на 1,79 уд/хв<sup>-1</sup>, (р < 0,01) а в КГ – на 0,56 уд/хв<sup>-1</sup> (р < 0,05). ЧД<sub>сп</sub> в ЕГ зменшилася на 1,34 циклів/хв<sup>-1</sup>, (р < 0,01) а в КГ – на 0,87 циклів/хв<sup>-1</sup> (р < 0,05). В ЕГ приріст ЖЄЛ становить

121 мл ( $p < 0,01$ ), у КГ – 74 мл ( $p < 0,01$ ). Збільшилася динаміка часу затримки дихання на видиху в обох групах спортсменів: в ЕГ – на 0,67 с ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,32 с ( $p < 0,01$ ). Під час педагогічного експерименту показники проби Штанге в ЕГ збільшилися на 2,73 с ( $p < 0,01$ ) а в КГ – на 1,32 с ( $p < 0,05$ ). Відповідно до критерія Стьюдента, то можна сказати про подібність груп спочатку педагогічного експерименту і відмінність між ними на момент закінчення дослідження. Цей факт доводить ефективність доповненої нами програми удосконалення функціонального стану голболістів у річному тренувальному циклі.

### Список використаної літератури

1. Ахмадуллина И. А. Программа физического воспитания слабовидящих учащихся. *Визуальный профиль и международный опыт реабилитации и образования людей с нарушениями зрения: материалы III междунар. науч.-практ. конф.* 2010. С. 35-43.
2. Баряев А. А. Удосконалення системи спортивної підготовки у голболі (спорт сліпих) на основі застосування комплексного контролю. *Спеціальна освіта.* 2016. № 1. С. 16-24.  
URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-sistemy-sportivnoy-podgotovki-v-golbole-sport-slepyh-na-osnove-primeneniya-kompleksnogo-kontrolya/viewer>
3. Голяченко О. М. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: підручник. Київ: ВСВ Медицина, 2011. 207 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Мачерет Е. П. Нове обґрунтування лікувального впливу методів рефлексотерапії. *Сімейна медицина.* 2016. №3. С. 98-100.
6. Смирнов О. С., Корнев А. В. Возникновение и развитие спортивных игр для слепых и слабовидящих. *Адаптивная физическая культура.* 2013. № 4 (56). С. 33-34.



Зайцева Валерія, Кулик Ніна

## ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

**Анотація.** У статті розглядається питання планування тренувального процесу хокеїсток на траві 13-14 років, зарахованих до спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву. Отримані дані можуть бути застосовані для удосконалення підготовленості юних спортсменок, що створить підґрунтя спортивної спеціалізації та майбутніх перемог над суперником.

**Ключові слова:** хокей на траві, дівчата 13-14 років, тренувальний процес.

**Zaitseva Valeriia. Planning the training process of girls at the grass hoke at the stage of the early basic training.**

**Abstract.** At the article, there is a nutrition plan for the training process of hockey players on grass aged 13-14, insured to a specialized child-youth school of the Olympic reserve. Withdrawal of data can be made to improve the preparation of young athletes, to create a sub-ground of sports specialization and future defeats over a super athlete.

**Key words:** field hockey, girls 13-14 years old, training process.

**Постановка проблеми.** Хокей на траві – командна гра, де планування підготовки необхідно здійснювати як для окремого гравця, так і для команди в цілому. Це важка сторона роботи тренера, бо створення необхідного напрямку тренувального процесу вимагає знань теорії та методики спортивної підготовки, фізіології і психології спортивної діяльності, педагогіки, застосування техніко-тактичних прийомів кращими командами світу. У зв'язку з цим, проблема пошуку необхідних найбільш ефективних засобів і методів спортивного удосконалення дівчат 13-14 років, поєднання теоретичного і практичного розділів тренувального процесу завжди є актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Планування підготовки юних хокеїсток на траві базується на загальних положеннях спортивного тренування, які представлені у роботах Л. В. Волкова, 2002; В. Л. Яковліва, 2016 тощо. Одним із напрямків дослідження є обґрунтування, побудова та зміст навчально-тренувального процесу спортсменів на етапах багаторічного удосконалення. Як вказують у своїх роботах В. І. Гончаренко, В. О. Лапицький (2008, 2015); В. М. Костюкевич, В. І. Ус, Ф. П. Новік (2005) для того, щоб засоби фізичного вдосконалення якнайкраще впливали на тренуваність організму дівчат, дуже важливим є раціонально зпланований процес спортивного удосконалення вже на етапі попередньої базової підготовки.

Дослідженню різних аспектів спортивної підготовки дівчат-хокеїсток присвятили такі науковці, як В. І. Гончаренко, В. О. Лапицький (2008); В. М. Костюкевич та ін. (2014). Заслугує на увагу вивчення поєднання різних сторін підготовки юних спортсменок у зв'язку з інтенсифікацією тренувального процесу на початкових етапах підготовки.

**Мета роботи:** полягає у розробці та впровадженні тренувального процесу хокеїсток на траві віком 13-14 років протягом річного циклу підготовки, як одного із сходинок покращення спортивної майстерності.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

- 1) проаналізувати науково-методичну літературу та розглянути особливості спортивної підготовки дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) запланувати систему заходів протягом річного циклу тренувальних занять, які сприятимуть покращенню підготовленості хокеїсток 13-14 років;

3) експериментально перевірити вплив запропонованих заходів планування тренувального процесу на організм юних спортсменок.

**Результати досліджень.** Під час проведення педагогічного експерименту були використані як програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з хокею на траві, так і науково-методичні розробки тренерів та науковців [3; 4; 6]. Планування тренувальних занять дівчат-хокеїсток протягом річного циклу відбувалось за двома розділами підготовки – теоретичному та практичному. На теоретичну частину відводилося 26 годин, а на практичну – 838 годин. У свою чергу практичні заняття мали свої види підготовки, а саме: загальну фізичну підготовку (307 годин), спеціальну фізичну підготовку (55 годин), технічну (312 годин) та тактичну (70 годин) підготовку, навчальні та тренувальні ігри (69 годин), контрольні ігри та змагання (19 годин), поточні та перевідні іспити (7 годин). Найбільша кількість годин було відведено технічній підготовці, на другому – загальній фізичній підготовці.

Але Указ Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» ввів корективи у проведення експериментального дослідження, де тренувальне навантаження було обмежене і тривало протягом чотирьох місяців [1]. У зв'язку з цим кількість годин зменшилась утричі і склала 285 годин. Для виконання запланованої тренувальної роботи була задіяна велика кількість засобів різноманітної направленості, які сприяли покращенню рівня фізичної та функціональної підготовленості юних спортсменок, допомагали опановувати нові технічні та тактичні дії, формували бійцівські якості, необхідні у протистоянні із суперником.

Аналіз результатів педагогічного експерименту, проведеного протягом чотирьох місяців, вказує на позитивні

зміни у підготовленості юних хокеїсток, де отримані дані, представлені у табл. 1 та рис. 1-8, були наступними.

Таблиця 1

**Динаміка показників підготовленості юних хокеїсток протягом досліджуваного періоду (n=15)**

№	Тести	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	η, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 30 м з місця, с	5,45±0,12	5,3±0,14	2,8
2	Човниковий біг 3x10 м, с	9,85±0,08	9,66±0,12	1,9
3	Стрибок у довжину з місця, см	175,9±3,45	180,3±4,03	2,5
4	Біг 1000 м, с	257±4,03	255,4±4,32	0,6
5	Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах, с	9,17±0,17	9,08±0,17	0,9
6	Ведення, передача м'яча в ціль, с	55,4±2,3	54,5±2,88	1,6
7	Кидок м'яча ключкою на дальність, м	9,46±0,86	10,3±1,15	8,8
8	Тест Руф'є, бали	7,8±0,24	7,1±0,25	8,9

Результати експерименту засвідчили, що відбулися зміни швидкісних здібностей протягом дослідження, які визначались за допомогою тесту «Біг 30 м з місця». Вони покращилися: від 5,45±0,12 с на початку дослідження до 5,3±0,14 с, по закінченню дослідження приріст вказує на покращення на 2,8 % (див. табл. 1 та рис. 1).

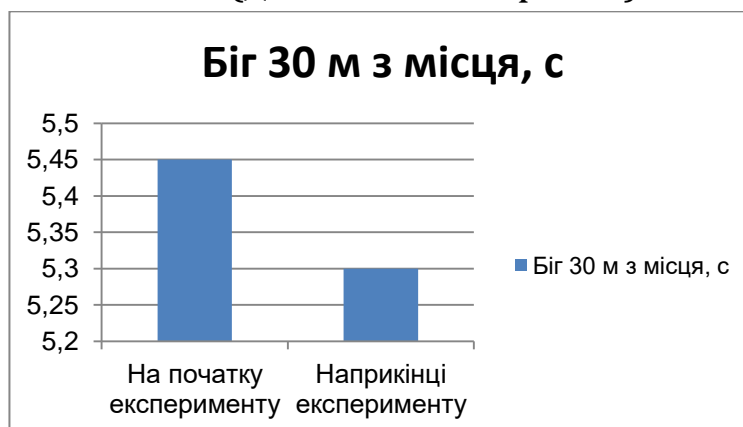


Рис. 1. Динаміка результатів тесту «Біг 30 м з місця» юних хокеїсток протягом дослідження

Дослідження швидкості, яка контролювалась за допомогою тесту «Човниковий біг 3x10 м», вказали на зростання на 1,9 % (див. табл. 1 та рис. 2). На початку проведення експерименту початкові дані були  $9,85 \pm 0,08$  с, а по закінченню час пробігання цієї відстані засвідчив  $9,66 \pm 0,12$  с.



*Рис. 2. Динаміка результатів тесту «Човниковий біг 3x10 м» юних хокеїсток протягом дослідження*

Результати тесту «Стрибка у довжину з місця», що вказували на розвиток «вибухової» сили м'язів ніг, протягом досліджуваного періоду змінилися від  $175,9 \pm 3,45$  см до  $180,3 \pm 4,03$  см, або ж збільшилися на 2,5 % (див. табл. 1 та рис. 3).



*Рис. 3. Динаміка результатів тесту «Стрибка у довжину з місця» юних хокеїсток протягом дослідження*

Найменший відсоток покращення, що вказував на зміну загальної витривалості, відбувся у «Біг 1000 м», а саме 0,6 одиниць (див. табл. 1 та рис. 4). Дані на початку

дослідження були  $257 \pm 4,03$  с, а після дослідження піднялися до  $255,4 \pm 4,32$  с.

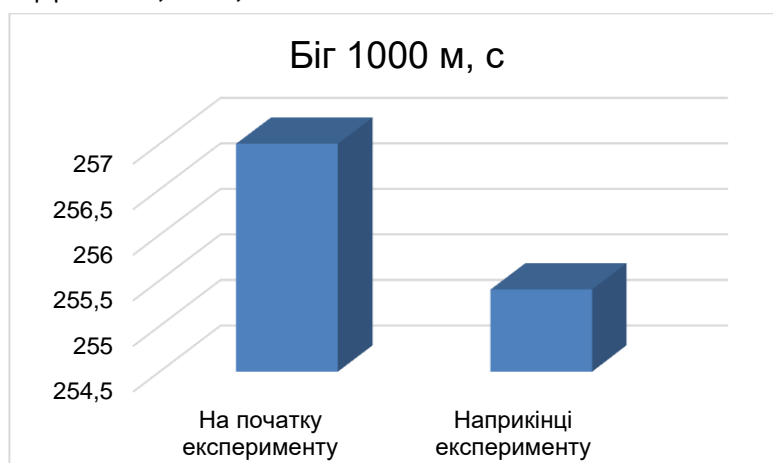


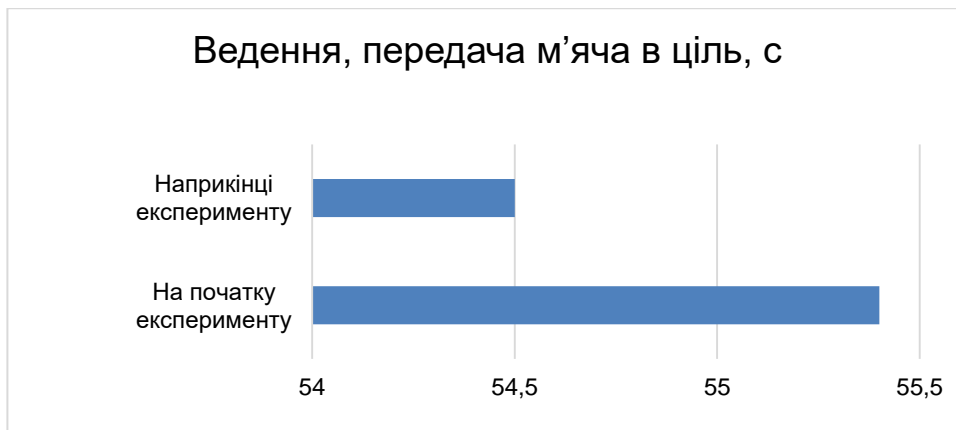
Рис. 4. Динаміка результатів тесту «Біг 1000 м» юних хокеїсток протягом дослідження

Розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовленості, яка визначалась тестом «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах», виріс на 0,9 %, де початкові дані були  $9,17 \pm 0,17$  с, а після закінчення експерименту стали  $9,08 \pm 0,17$  с (див. табл. 1 та рис. 5).



Рис. 5. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча, обведення стояків, удар по воротах» юних хокеїсток протягом дослідження

Якщо початкові дані під час тесту «Ведення, передача м'яча в ціль», вказували на результат  $55,4 \pm 2,3$  с, то наприкінці дослідження вони покращилися на 1,6 % і склали  $54,5 \pm 2,88$  с (див. табл. 1 та рис. 6).



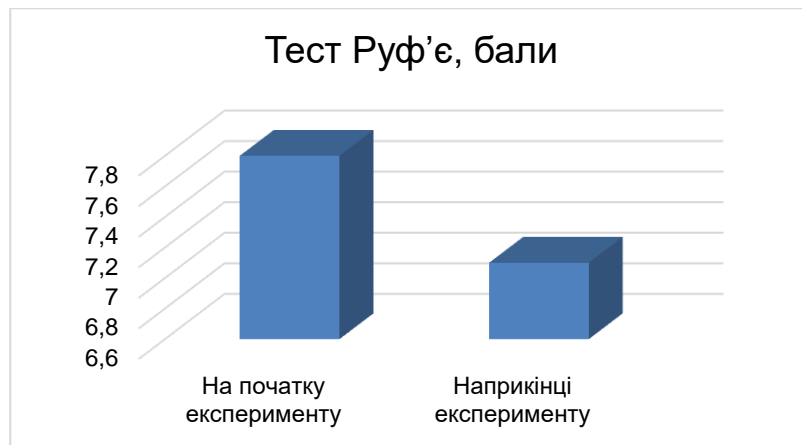
*Рис.6. Динаміка результатів тесту «Ведення, передача м'яча в ціль» юних хокеїсток протягом дослідження*

Найбільший відсоток розвитку спеціальної фізичної та технічної підготовленості, а саме 8,8 одиниць, був отриманий під час тестування «Кидка м'яча ключкою на дальність», де початкові дані склали  $9,46 \pm 0,86$  м, а заключні -  $10,3 \pm 1,15$  м (див. табл. 1 та рис. 7).



*Рис. 7. Динаміка результатів тесту «Кидок м'яча ключкою на дальність» юних хокеїсток протягом дослідження*

Якщо на початку дослідження показники фізичної працездатності організму юних хокеїсток була на рівні  $7,8 \pm 0,24$  балів, то після впровадження експериментальних факторів виросли до  $7,1 \pm 0,25$  балів, або ж на 8,9 одиниць (див. табл. 1 та рис. 8).



*Рис. 8. Динаміка результатів тесту «Тест Руф'є» юних хокеїсток протягом дослідження*

Отже, аналіз результатів тестування отриманих показників підготовленості, протягом досліджуваного періоду, вказав на ефективність планування тренувального процесу юних хокеїсток на траві.

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

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо планування спортивної підготовки дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки вказує, що основою для цього виступають єдині організаційно-правові та програмно-методичні засади підготовки спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та постанови органів державної влади України.
2. Для покращення підготовленості хокеїсток віком 13-14 років, протягом річного циклу тренувань, необхідно раціонально планувати процес їх підготовки, де необхідно впроваджувати різноманітні фізичні вправи загального фізичного, спеціального фізичного спрямування, спортивних і рухливих ігор, естафет, технічні та тактичні прийоми, постійно приймати участь у навчальних іграх та змаганнях із суперницями.
3. Результати проведеного аналізу підготовленості спортсменок протягом досліджуваного періоду вказують на їх покращення, що свідчить про ефективне планування



тренувального процесу, яке може бути використане для підготовки юних хокеїсток на етапі попередньої базової підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження проблем техніко-тактичної підготовки дівчат 14-15 років, які удосконалюють спортивну майстерність у хокеї на траві.

### **Список використаної літератури**

1. Указ Президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Гончаренко В. І., Лапицький В. О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: Навчальний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 192 с.
4. Гончаренко В. І. Хокей на траві. Теорія і практика: навч. посібн. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. 296 с.
5. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле. Наука в олимпийском спорте. 2014. № 4. С. 22-28.
6. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.
7. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

**Заспа Лариса**

## **УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ**

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

**Анотація.** На підставі аналізу теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі удосконалення техніки гандболістів, специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування, яке включає формування рухової навички, індиві-

дуалізацію і деталізацію техніки гандболіста, економізацію рухових функцій і базується на розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена.

**Ключові слова:** гандбол, рухові дії, техніка, вправи, підготовка.

**Zaspa Larysa. Conditions for improving the technique of movement actions in handball.**

**Abstract.** Based on the analysis of theoretical and methodological literature, it was determined that in the process of improving the technique of handball players, the specificity of most exercises involves specialized training, which includes the formation of motor skills, individualization and detailing of the handball player's technique, economy of motor functions and is based on the development of the athlete's speed and strength qualities.

**Key words:** handball, motor actions, technique, exercises, training.

**Постановка проблеми.** Зі зростанням спортивної майстерності гандболістів, тренувальний процес спортсменів стає все більш спеціалізованим. Це пов'язано з тим, що процес спортивної підготовки гандболістів передбачає комплексний підхід до фізичної, технічної, моральної, вольової, тактичної, теоретичної та інтегральної підготовки. А також з збільшенням обсягу змагальних навантажень при зменшенні частки допоміжних тренувань при одночасному пошуку та раціональному доборі вправ з м'ячом та без м'яч в процесі річної в структурі річної підготовки гандболістів.

**Мета дослідження.** Визначити і проаналізувати умови вдосконалення техніки рухових дій в гандболі.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В процесі вивчення теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі підготовки гандболістів специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування. Практично будь-яка вправа в гандболі розглядається як підготовча для розвитку рухових навичок з м'ячем. На етапі формування рухової навички володіння м'ячем, відбувається розширення діапазону умов виконання вправ і стабілізація рухових дій. Співвідношення довільних і

автоматизованих рухів залежить від складності координації рухових дій, ступеня їх освоєння, умов виконання, і навіть від причин, що потребують довільного контролю та вольових зусиль [1].

Зазначимо, що у практиці гандболу прийнято обертати стандарт для критерію технічної майстерності, яким зазвичай є техніка провідних гравців найсильніших національних команд світу. Зрештою, техніка кожного обдарованого гандболіста є індивідуальною. Існує типова індивідуалізація, пов'язана зі статтю, віком, особливостями гри та персоналізацією, яка відображає індивідуальність, властиву конкретному спортсмену, антропометричні особливості, рівень розвитку фізичних якостей та тип вищої нервової діяльності [1; 3]. Персоналізація відіграє важливу роль у підвищенні ефективності командних дій. Тому, урахування індивідуальних особливостей гравця, рівня розвитку особливих рухових якостей, психологічних властивостей особистості стає важливим на етапі глибокого спортивного вдосконалення [там само].

Процес удосконалення спортивної майстерності гандболістів внутрішньо суперечливий. Одним з основних протиріч є протиріччя між необхідністю закріплення освоєних рухових навичок поводження з м'ячем та його подальшим розвитком. Проте, доцільним є, з огляду на біомеханіку техніки виконання рухових дій з м'ячем і без, зменшення рівня їх фізіологічного впливу. Це відображення економізації функцій. В результаті моторні навички стають все більш консервативними, що ускладнює подальший розвиток.

У гандбольному русі спортсменів важко координувати рухові дії. Фактично гандбольні рухи розрізняються, суттєво відрізняючись один від одного як за рівнем та характером докладання зусиль, так і за особливостями

рухової координації. Успішних виконання рухових дій можна досягти лише за розвитку тонких м'язових відчуттів. Вони дозволяють відтворити моторні навички з усіма властивими їм особливостями. Синтетичний підхід до технічної підготовки гравців не призводить до вирішення цієї проблеми [2]. Тому питанням навчання та вдосконалення індивідуальних рухів гандболістів слід приділяти особливу увагу.

Навчання необхідно, перш за все, розпочинати з основ техніки поводження з м'ячем. Структура довгострокової підготовки гандболіста така, що незначні деталі основних рухів з м'ячем і без нього зазнають значних змін у процесі розвитку спортивної майстерності. Багато в чому це пов'язано з неоднозначністю функціональних змін під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості [1; 3].

Вирішальним для деталізації техніки в гандболі є рівень розвитку рухових якостей. Ця потреба особливо виражається при вдосконаленні техніки володіння м'ячем, за якої умови виконання рухів накладають підвищені вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силовими здібностями у сучасній теорії та методиці фізичного виховання, спортивного тренування та біомеханіки розуміється здатність людини проявляти при виконанні рухових дій значні зусилля у короткі проміжки часу [1].

На думку ряду фахівців, розвиток швидкісно-силових якостей, на яких базується правильне та швидке впровадження технічних елементів з м'ячем має здійснюватися постійно [1; 2; 3].

Процес удосконалення моторики гандболістів передбачає впровадження швидкісно-силових тренувань. Необхідно шукати найефективніші способи швидкісно-силових тренувань гандболістів, враховуючи головну особливість тренувань – обмеження часу виконання технічних прийомів із м'ячем.

Розмір та характер розвитку швидкісно-силових якостей багато в чому обумовлені особливостями спортивної діяльності, зокрема специфікою гандболу, рівнем спортивної майстерності гравців.

При виборі спеціальних вправ також пропонується виходити насамперед із структурно-динамічної та анатомо-фізіологічної відповідності. Водночас вони мають бути елементарною структурно-функціональною моделлю рухової дії з м'ячем [4].

Перевірка даних, отриманих основними дослідниками зі спеціального швидкісно-силового тренування, дозволяє виділити дві форми технічної та фізичної підготовки спортсменів, які відображають основні аспекти «принципу спрямованого сполучення».

Перше – введення спеціальних вправ, відібраних для перелічених вище даних, а друге – пов'язане поліпшення моторно-технічних здібностей у структурі швидкісно-силових тренувань юних гандболістів. У цьому випадку використовуються всілякі обтяження та пристрої, які формують умови для переважного формування окремих гравців у гандбол.

Більшість авторів згодні з процесом використання «методу сполученого ефекту» і роблять висновок, що насправді правильніше застосовувати в тренувальному процесі, чергування вправ з м'ячем і вправи без нього.

Таким чином, вдосконалення системи управління швидкісно-силовими тренуваннями гандболістів – це необхідність раціональної пропорції виконання вправ вправи без м'яча та з м'ячем. А високий рівень швидкісно-силових здібностей гандболістів дозволяє їм виконувати прийоми з м'ячем на майданчику на високій швидкості.

**Висновки.** В процесі вивчення теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі удосконалення

техніки гандболістів специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування, яке включає формування рухової навички, індивідуалізацію і деталізацію техніки гандболіста, економізацію рухових функцій і базується на розвитку швидко-силових якостей спортсмена.

### **Список використаної літератури**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Левкін В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу: методичний посібник для студентів. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Киев: Олимпийская литература. 2013. 624 с.
4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол: навчально – методичний посібник. Дніпро: Вид-во., 2018. 112 с.

**Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ**

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

**Анотація.** Підготовка спортсмена-борця – багатofакторна система яка охоплює різнобічні аспекти тренувального процесу. Вона складається з багатьох чинників, від яких залежить спортивний результат у спортивній боротьбі: техніко-тактичної підготовки, фізичного вишколу, психо-емоційної стабільності, раціонально організованого тренувального процесу, спеціальної дієти, корекції ваги тощо. Більшість провідних вітчизняних фахівців у підготовці висококваліфікованих атлетів, розробляють план підготовки до змагань, враховують техніко-тактичний вишкіл, створюють спеціальний тренувальний режим для підлеглих, організують контроль та раціональну дієту, ігноруючи актуальність розвитку фізичних якостей, що унеможливорює адекватне засвоєння техніко-тактичних акцій, вкрай необхідних для одержання перемоги на борцівському килимі.

Тому у даній статті, на основі аналізу сучасних наукових досліджень та науково-методичної літератури ми виокремили чинники, які дозволяють оптимізувати процес фізичної підготовки спортсменів кадетського віку та допоможуть їм у досягненні високих власних і спортивних результатів.

**Ключові слова:** спортивна боротьба, фізичні якості, фізична підготовка, кадетський вік.

**Annotation.** Lazorenko Serhiy, Kulyk Nina, Kalashnikov Yury. **Improvement of physical qualities of freestyle wrestlers of cadet age.** Training of an athlete-wrestler is a multifactorial system that covers versatile aspects of the training process. It consists of many factors on which the sports result in sports wrestling depends: technical and tactical training, physical training, psycho-emotional stability, rationally organized training process, special diet, weight correction, etc. Most of the leading domestic specialists in the training of highly qualified athletes, develop a plan of preparation for competitions, take into account technical and tactical training, create a special training regime for subordinates, organize control and a rational diet, ignoring the relevance of the development of physical qualities, which makes it impossible to adequately master technical and tactical actions, extremely necessary for victory on the wrestling mat. Therefore, in this article, based on the analysis of modern scientific research and scientific-methodical literature, we singled out the factors that allow optimizing the process of physical training of cadet athletes and help them achieve high personal and sports results.

**Key words:** sports wrestling, physical qualities, physical training, cadet age.

**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.

Головна мета фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні їм для успішного проведення змагальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби, які треба опанувати на етапі спеціалізованої базової підготовки. Здебільшого це – окремі елементи техніки або цілі прийоми, які борець виконує самостійно (імітуючи боротьбу) або з партнером, навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби тощо [1; 3].

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях та під час змагань у секції боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає техніко-тактичну підготовленість борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку [1].

Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний стан спортсменів [2]. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не тільки від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних і силових та швидкісно-силових здібностей [4].

Тренування є найважливішою частиною спортивної підготовки. Тільки в ній здійснюється формування спеціальних фізичних знань, навичок і умінь, виховання фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму борця, виховання необхідних якостей особистості.



**Аналіз актуальних досліджень.** Розгляду питань проблематики психології у спорті присвятили свої пошуки на зламі століть, велика кількість вітчизняних та закордонних науковців. Мотивацію молодих людей до занять спортом досліджував у кінці минулого століття Б. Дж. Кретті та О. Є. Тарас. Практичну сторону підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень вивчав професор Г. Д. Горбунов. Хвилюванню, як психічному стану та фізіологічним і психічним ознакам його виникнення приділив увагу власних наукових пошуків О. Кондаш. Шляхи подолання несприятливих станів у спорті описали Е. М. Хекалов та В. В. Клименко. Психомоторний розвиток спортсменів описали у своїх наукових роботах В. П. Озеров та Є. Н. Сурков. Не залишилась поза увагою і тема підготовки психологів у спорті. Зміст і структуру професійної діяльності фахівця з психології у спорті описали В. Й. Бочелюк та О. А. Черепехіна. Зміст загальної фізичної підготовки одноборців у своїх наукових роботах розкрили В. Ф. Бойко та Г. В. Данько. Є інші публікації загального змісту про фізичний вишкіл у спортивній боротьбі. На теперішній час, міжнародна федерація (Об'єднаний світ боротьби), проводить чемпіонати світу і континентальні першості серед кадетів з греко-римської, вільної та жіночої кадетської боротьби. Наша країна також є постійною учасницею зазначених змагань. Але організаційно-методичне забезпечення фізичної підготовки вітчизняних атлетів кадетського віку, вимагає термінового перегляду, і адаптації до сучасного регламенту проведення борцівських поєдинків. Тому для оптимізації процесу фізичної підготовки юних спортсменів, у даній статті ми пропонуємо результати дослідження, які підтверджують ефективність педагогічної методики, спрямованої на розвиток фізичних якостей кадетів-одноборців.

**Мета дослідження** – визначити шляхи удосконалення фізичних здібностей юних борців у тренувальному процесі.

**Виклад основного матеріалу.** Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу щодо оптимізації тренувального процесу, юних спортсменів віком 15–17 років;
- 2) визначити шляхи покращення фізичної підготовленості борців вільного стилю молодшого кадетського віку;
- 3) експериментально перевірити значущість запропонованої методики розвитку фізичних здібностей юних спортсменів у тренувальному процесі.

У дослідженні брали участь 10 борців вільного стилю віком від 15 до 17 років, які тренуються у СК «Олімпієць–1» (м. Суми). В групі було 4 спортсмена I-го розряду, та 6 – II-го розряду. Усі борці були підібрані відносно вагової категорії. Дослідження проводилися у три етапи. На першому (вересень–жовтень 2021 року) вивчалися вихідні показники рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення педагогічного експерименту.

На другому (жовтень 2021 року–серпень 2022 року) – відбувся формуючий експеримент. Розроблена методика педагогічного дослідження передбачала етапи експерименту, його зміст і порядок, спрямовані на реалізацію поставленої мети – розвитку фізичних здібностей борців. Всі дослідження проводилися в умовах тренувального процесу на етапах передзмагальної підготовки і виконувалися як відкритий експеримент. Третій етап (вересень–жовтень 2022 року) був присвячений аналізу результатів дослідження та формуванню висновків.

Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів і

відповідав річному календарю підготовки спортсменів. Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – розвиток фізичних здібностей борців вільного стилю 15–17 річного віку. Впроваджуючи комплекс вправ, у тренувальний процес борців, очікувалося досягти максимально гармонійного розвитку усіх фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, і мав свою специфіку та навантаження (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Мікроцикл удосконалення фізичних якостей юних борців певної спрямованості та навантаження**

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	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 лазні	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Кожного понеділка спортсмени виконували наступний план тренування:

- 1) розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискореннями;
- 2) виконання комплексу вправ: згинання-розгинання рук в упорі лежачи з хлопками, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг, вистрибування вгору – і всі вправи по 15 разів. І так по 5–10 підходів, між підходами 1–2 хв відпочинку;

- 3) удосконалення техніко-тактичної майстерності протягом 40 хв (4 періоди по 10 хв) в стійці, переважно кидки партнера прийомами з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).
- 4) загальна фізична підготовка: 10 підйомів на канат 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 прискореннями;
- 2) виконання комплексу вправ: «квачик» – 3 періоди по 2 хв, пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальна кількість разів;
- 3) удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв).
- 4) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 с по 5 підходів), 20 канатів по 3 підходи 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 наступному:

- 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 с по 5 підходів); жим штанги лежачи – 5 підходів.

Кожної п'ятниці виконувалось наступне завдання:

- 1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;
- 2) тренувальні сутички між борцями, яка складалася з 3 періодів по 2 хв 30 с. Кожен спортсмен повинен пройти 2–3 сутички.
- 3) спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з вихідного положення 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 лазні та відновлювальний масаж. Навантаження низьке. У неділю – обов'язково активний відпочинок.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися методичних порад, наведених нижче, та кожного дня виконувалися вправи зі своєю специфікою. Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвитку швидкості та сили:

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили треба включати не тільки до підготовчої та основної частин тренувань, а й до комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легша вправа, тим більше слід її

повторювати. Періодично треба виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого перепочинку (3–5 хв) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх добирають так, щоб вправи, з більш ніж середнім напруженням, чергувалися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів;

3. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів;
4. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини уроку (після виконання прийомів боротьби). Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей учнів.

Для розвитку сили використовувалися:

1. Вправи з обтяженням з використанням гантелей, штанги, мішків з піском, набивних м'ячів, а також вагою партнера.
2. Вправи з опором:
  - а) з активним опором партнера;
  - б) з доланням опору спортивного спорядження (еспандери, гума).
3. Вправи у переміщеннях без додаткового або з додатковим обтяженням: підтягування, лазіння по канату, стрибки з різних вихідних положень тощо.

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи як: 10 підтягувань на перекладині на швидкість (тренуваним борцям це вдається зробити за 11–15 с, залежно від вагових категорій); 10 віджимань від підлоги в упорі лежачи на швидкість (треновані борці витрачають на це 6,5–8 с, залежно від вагових категорій); 10 підйомів штанги (маса якої складає 80% маси тіла спортсмена) на швидкість (треновані борці виконують цю вправу за 10,5–15 с, залежно від вагових категорій); 10 кидків партнера зі стійки на швид-

кість (треновані борці роблять це за 16–32 с, залежно від вагових категорій); 10 разів сісти з положення лежачи на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 9,4–15 с, залежно від вагових категорій). Згадані вправи можуть використовуватися як контрольні нормативи фізичної підготовки борців стосовно розвитку їх швидкості.

Гнучкості приділялася увага кожного дня, де рекомендувалися, зокрема, такі вправи: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випаду або шпагату (паралельний, поперечний); прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні («жабка»), а потім – перевороти вліво і вправо кілька разів підряд; прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру; стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнутися в попереку); стоячи на колінах, переكات уперед з переворотом через груди в положенні мосту; те саме з положення стоячи; заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг); згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

Спритність вдосконалювалась по вівторкам та четвергам, де по ступені поглиблення спортивної спеціалізації вводилися чинники різноманітності при виконанні звичних дій з тим, щоб забезпечити зростанню вимоги до координації рухів.

Кожної п'ятниці вдосконалювалась витривалість (обсяг аеробної роботи). Для розвитку спеціальної витривалості основними вправами були спеціально-підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особли-

востям дії на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття. Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовувались імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багаторазове проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички характеру змагання, де перевищувався час, обмежений правилами змагань тощо.

Комплексно-колова форма тренування містила в собі висококоординаційні вправи для вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергувалися із вправами, у яких навантаження було незначне. У ході дослідження групі спортсменів було запропоновано наступний вид колового тренування:

1. Лазіння по канату довжиною 5 метрів без допомоги ніг (20 с);
2. Забігання у вихідному положенні «борцівський міст» (20 с);
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (20 с);
4. Стрибки вгору з вихідного положення «напівприсід» максимально вгору (20 с);
5. Кидки партнера (20 с);
6. Ходьба у напівприсяді (20 с);
7. Стрибки на скакалці (20 с);
8. Лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (20 с).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. За командою тренера (за свистком) спортсмени переходили послідовно з однієї станції на іншу, поки не проходили повне «коло». Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 20 с, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 с.



Відпочинок між колами – 10 хвилин. Більше 6–8 станцій не пропонувалося.

Ефективність розробленої педагогічної методики оцінювалася за зміною результатів фізичної підготовленості спортсменів на початку та по закінченні 2021–2022 навчального року, де отримані дані указали на якісні зрушення процесу фізичного вишколу (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Зміна показників фізичної підготовленості юних борців протягом експерименту (n=10)**

№ п/п	Фізичні якості	До експерт.	Після експерт.	η, %
1.	Жим штанги лежачи (80% власної ваги спортсмена, η)	3,9±1,94	7,1±2,59	42,1
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	6,4±1,39	5,5±2,4	14,1
3.	Нахил вперед (см)	12,7±3,24	13,5±3,24	6,3
4.	Кидки партнера (η/30 с)	11,2±0,97	13,1±1,29	16,9
5.	Забігання на борцівському мосту (10–10–10) (хв)	1,24±0,4	1,17±0,08	5,6

Виходячи з вище зазначеного, цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом цілого року. Засоби розвитку фізичних якостей розподіляються по-різному, в залежності від періодів і етапів тренування. Загально-розвиваючі вправи переважають у перехідному і у підготовчому періодах тренування. В основному періоді з часом наближення дати змагань їх використання зменшується, а кількість спеціальних і основних вправ збільшується. У той же час потрібно мати на увазі, що повне виключення загально-розвиваючих вправ на етапі безпосередньої підготовки до змагань веде до зниження рівня фізичної підготовленості борців і негативно впливає на їх спортивний результат [4].

Отже, юним борцям необхідно постійно намагатися розвивати усі 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].

### **Висновки.**

1. Для досягнення високих стабільних результатів у боротьбі необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості борця, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.
2. 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.
3. 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.
4. Всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє покращенню інших.

5. 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 вільної боротьби.

6. Результати експерименту підтверджують ефективність використання запропонованого комплексу вправ у тренувальній практиці юних атлетів 15–17 років.

Вважаємо, що при продовженні експерименту відбудуться позитивні зміни у підготовленості юних борців в напрямку їхнього фізичного розвитку, що надалі може істотно вплинути на спортивний результат і ефективність спортивної підготовки у цілому.

#### **Список використаної літератури**

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
2. Малинский И. Функциональная подготовленность борцов: [методические рекомендации]. К.: Науковий світ, 2001. 43 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Палагнюк Т. В. Силовая подготовка спортсменов: [методичні рекомендації]. Чернівці: Рута, 2005. 24 с.
5. Шандригось В., Кобилянський В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.

**Кисельов Валерій**

## **ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ**

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

**Анотація.** Дослідження присвячено визначенню шляхів оптимізації професійної підготовки футбольних арбітрів для проведення матчів високого рівня. Важливості ролі використання цифрових технологій футбольними рефері для якісного проведення матчів високого рівня.

**Ключові слова:** цифрові технології, футбол, футбольні арбітри, футбольні матчі, відеоасистент арбітра.

**Kyselov Valerii. The use of digital technologies as an effective means of quality conduct of high-level matches by football referees.**

**Abstract.** The study is devoted to determining ways to optimize the professional training of football referees for conducting high-level matches. The importance of the role of the use of digital technologies by football referees for the high-quality conduct of high-level matches.

**Key words:** digital technologies, football, football referees, football matches, video assistant referee.

**Постановка проблеми.** З урахуванням вимог Конвенції УЄФА щодо ефективності комплексної підготовки арбітрів для покращення якості проведення футбольних матчів, підвищення рівня майстерності спортсменів, популяризації та глобалізації футболу ключову у системі підготовки висококваліфікованого рефері відіграє вміння арбітра використовувати сучасні цифрові технології дозволені офіційними правилами гри з футболу.

Складність арбітражу змагань у футболі постійно зростає, що зумовлено високою інтенсивністю, динамічністю та швидкістю змін ігрових ситуацій, в яких бригаді арбітрів необхідно приймати абсолютно неупереджені і безпомил-

кові рішення, витримувати високі фізичні навантаження та психологічну напруженість [2].

Міжнародна рада футболу продовжує період дії експерименту із застосуванням цифрових технологій у більш ніж 20 змаганнях, в тому числі в тих, що проводяться під егідою ФІФА, що забезпечує якісне проведення футбольних матчів високого рівня матчів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що використання цифрових технологій арбітрами під час проведення матчів зменшує кількість прийнятих помилкових рішень та є ефективним засобом дотримання правил гри.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування ефективності використання цифрових технологій футбольними арбітрами для якісного проведення матчів високого рівня.

**Результати дослідження.** У сучасному футболі результат залежить від багатьох аспектів, включаючи фізичні, фізіологічні й психологічні фактори, а також від рівня підготовленості арбітрів. Футбол належить до видів спорту з конфліктною діяльністю, тому майстерність арбітрів повинна перебувати на рівні майстерності гравців, щоб завжди вчасно реагувати на порушення правил, попереджаючи травматизм [1].

У наукових пошуках В. Марченко та Р. Гаха наголошується, що успішність арбітра в якісному обслуговуванні матчів безпосередньо залежить від розуміння змісту спортивної боротьби, застосовування теоретичних знань та відповідної фізичної і психологічної підготовленості. Ці головні аспекти тісно взаємопов'язані, але, як одні, так і інші мають перевагу один над одним на різних етапах багаторічної підготовки арбітрів.

Проте з розвитком цифрових технологій та застосування їх у матчах високого рівня зумовлює новий аспект у комплексній підготовці футбольного арбітра, а саме цифровій підготовці, формування цифрової компетентності.

Починаючи з 2018 року систему відеоасистента арбітра (ВАА) включено до офіційних правил гри в футбол, яка дозволяє головному арбітру приймати правильне рішення в спірних моментах поєдинку за допомогою відеоповторів. Система відеодопомоги дозволяє виявити і підтвердити очевидні помилки, допущенні арбітром під час гри.

Для того, щоб система відеоасистента арбітра функціонувала повноцінно, стадіон повинен бути обладнаний великою кількістю камер для чіткого зображення суперечливого епізоду з різних ракурсів. Головний арбітр матчу може отримати безпосередню підказку або самостійно переглянути та оцінити епізод за допомогою пристрою, розташованого за межами футбольного поля.

У кожному матчі у спеціальній відеокімнаті працюють відеоарбітр, помічник відеоарбітра і оператор відеоповторів, які стежать за матчем з кількох моніторів з різних ракурсів і по радіозв'язку ведуть переговори з головним суддею.

Видатний італійський арбітр П'єрлуїджі Колліна вважає, що запровадження системи відеоповторів повністю виправдало себе. адже метою системи було усунення не розбіжностей, а явних помилок, які впливають на результат. Цифрові технології допомагають, але вони ніколи не замінять людського чинника [3].

Ініціатором запровадження системи відеоповторів в українській Прем'єр-лізі з футболу в 2019 році виступив голова комітету арбітрів України, італієць Лучано Лучі.

Для отримання дозволу на застосування системи відеоасистента арбітра в національному чемпіонаті українською

асоціацією футболу було підписано меморандум про наміри, згідно з яким асоціація бере на себе певні зобов'язання перед ФІФА та Міжнародною радою футболу щодо дотримання вимог протоколу із допомоги імплементації та отримання схвалення, згідно якого були задіяні значні фінансові та матеріальні ресурси.

Однією з вимог цього протоколу є підготовка та сертифікація футбольних арбітрів відповідного дивізіону змагань, які мають право проводити матчі із системою відеоасистента арбітра лише в тих категоріях змагань, до яких вони належать.

Українські арбітри вперше ознайомилися з системою відеоасистента арбітра та необхідним для її роботи цифровим обладнанням під час зимових зборів у лютому 2019 році, на яких було підготовлено згідно меморандуму вісім арбітрів Прем'єр -ліги та було отримано дозвіл на проведення окремих матчів із використанням цієї системи. А 28 липня 2019 року в режимі офлайн систему було використано у матчі суперкубку України між ФК Шахтар м. Донецьк та ФК Динамо мю Київ.

**Висновки.** Арбітр є гарантом дотриманням правил гри у футбольному матчі. У сучасному футболі суддя повинен відповідати високим вимогам, що зумовлені різними чинниками.

Аналіз науково-методичної літератури довів нам, що для якісного проведення футбольних поєдинків арбітр повинен мати фізичну, теоретичну, психологічну, підготовленості. Проте сучасний футбол характеризується високим темпом гри із збільшенням кількості суперечливих епізодів, тому з розвитком цифрових технологій та запровадження їх використання до фізичних правил гри зумовлюється поява нового компоненту підготовки - цифрового.

Система відеоасистента арбітра є помічником футбольного, яка є ефективним засобом успішного проведення матчів високого рівня.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження зазначеної проблеми будуть спрямовані на визначення шляхів оптимізації комплексної підготовки футбольних арбітрів з урахуванням використання офіційних осіб матчу цифрових технологій.

### **Список використаної літератури**

1. Маніло Ю. В. Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації / Ю. В. Маніло // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2014. - № 1. - С. 71-75.
2. Ніколаєнко, В., Чопілко, Т. (2020). Індивідуалізація спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі. *Наука в олімпійському спорті*, 4.С. 4-15.
3. <https://sport.ua/news/569010-pyerluidzhi-kollina-vvedenie-var-dostiglo-postavlennyyh-tseley>

**Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ**

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

**Анотація.** У статті розглядається питання фізичного вдосконалення студентів групи підвищення спортивної майстерності «Футзал» під час навчання у закладі вищої освіти. Автором запропоновано комплекс засобів щодо покращення як загальної фізичної, так і спеціальної фізичної підготовки протягом річного циклу, що буде підґрунтям для подальших успіхів у змаганнях проти суперників.

**Ключові слова:** студент, футзал, тренувальний процес, фізична підготовка.

**Kiriushko Yaroslav, Kulyk Nina. Physical training of students of the psm group of futsal.**

**Abstract.** At the article, the nutrition of the physical education of students in the group of advanced sportsmanship "Futsal" is considered.



The author has proposed a complex of measures to improve both the general physical and special physical training of the river cycle, which will be the ground for further success in the minds of superniks.

**Key words:** student, futsal, training process, physical training.

**Постановка проблеми.** Змагальна діяльність вимагає від спортсменів значних за величиною та тривалістю навантажень, пов'язаних не тільки із вдалим виконанням техніко-тактичних прийомів, як вказують науковці Ж. Л. Козіна, 2010; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995, але й максимальної мобілізації фізичних можливостей організму. Саме вдале поєднання кваліфікованим опануванням технічними прийомами і розвитком фізичних якостей надає переваги у змаганнях проти суперника. Тобто, спортивний результат дорівнює сумі техніки і рухових якостей.

Однак, на конкретних етапах тренування, особливо у віковий період 17-21 років, коли юнаки навчаються у закладах вищої освіти, розподіляти вправи з техніки та фізичної підготовки вкрай потрібно, оскільки тренуванням, спрямованим на розвиток фізичних якостей, нехтувати не можна. Вони обов'язково мусять відбутися за умов високих та максимальних напружень [5; 9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел вказує (Ж. Л. Козіна, 2009; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; П. Н. Рабінович, В. Т. Лоос, Д. І. Лавриненко, 1990), що у наукових дослідженнях з теорії та методики підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень, широко представлено методичні аспекти оптимізації як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. Високі вимоги до змагальної діяльності у футзалі вимагають нових методичних розробок для покращення підготовленості гравців.

Дослідження наукових джерел (В. Е. Левчук, 2006; О. Т. Мазурчук, 2015), вказують на необхідність гарної атлетичної підготовленості футзалістів у протиборствах із

суперником під час гри. Тому належна спортивна форма повинна передбачатись протягом тренувального процесу з найбільш раціональними та ефективними заходами. Наукові фахівці (В. М. Платонов, 2013; В. Н. Шамардін, 2012) звертають увагу на пріоритетне значення покращення швидкості та сили спортсменів в ігрових видах спорту, бо велика кількість техніко-тактичних прийомів, які застосовують гравці під час змагань, вимагають максимально проявляти зазначені фізичні якості проти суперника.

**Мета роботи:** полягає у дослідженні і впровадженні у тренувальний процес студентів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності «Футзал» закладу вищої освіти, ефективних засобів та методів покращення фізичної підготовки.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих футзалістів різних ігрових амплуа.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню фізичної підготовленості студентів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу у закладах вищої освіти.
3. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови розвитку фізичних якостей студентів ННІФК групи підвищення спортивної майстерності «Футзал».

**Результати досліджень.** У результаті аналізу науково-методичної літератури нами була розроблена методика фізичної підготовки студентів, які здобувають вищу освіту у ННІФК групи ПСМ «Футзал». Для покращення розвитку фізичних можливостей було запропоновано різноманітні фізичні вправи, які розподілялись згідно поставлених завдань у структурних частинах кожного тренувального заняття. Заплановане навантаження розраховувалося на

навчальний рік, але у зв'язку з початком військових дій 24 лютого 2022 р., які розпочала Російська Федерація проти незалежної України, педагогічний експеримент у групі з цього дня був завершений [1], а для аналізу результатів підготовленості студентів-спортсменів взято період за чотири місяці.

Загальна фізична підготовка футзалістів здійснювалася у перші чотири тижні навчально-тренувального процесу, де застосовували навантаження з великої кількості вправ, що базувалися на поступовому його підвищенні та рівня складності. Для спеціальної фізичної підготовки гравців були використані техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підвищення швидкості реакції: прискорення з різноманітних початкових положень з виконанням технічних і тактичних елементів; зупинки, ривки і прискорення на 812 м з поверненням назад, стрибки згідно звукових і зорових команд та одночасним виконанням ігрових прийомів; групові вправи у складі 24 футзалістів, які спрямовувались на швидке переміщення у зазначені зони майданчика із застосуванням ігрових прийомів.

Ефективність розробленої нами методики визначалася за результатами зміни фізичної підготовленості гравців, отриманих під час проведення педагогічного експерименту. Дані, представлені у табл. 1 та рис. 16, вказують на позитивну динаміку отриманих показників.

Результати дослідження вказують, якщо на початку експерименту швидкісні можливості студентів, які виявлялися за допомогою тестів з бігу на 15 м з місця та 30 м з місця, свідчать на величину відповідно  $2,4 \pm 0,05$  с та  $4,4 \pm 0,07$  с, то наприкінці експерименту ці показники покращились відповідно до  $2,3 \pm 0,06$  с і  $4,3 \pm 0,05$  с або ж 4,2 % та 2,3 % (табл. 1 та рис. 1).

Таблиця 1

**Результати зміни загальної та спеціальної фізичної підготовленості футзалістів протягом досліджуваного періоду (n=15)**

№	Тести	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\eta, \%$
1	Біг 15 м з місця, с	2,4±0,05	2,3±0,06	4,2
2	Біг 30 м з місця, с	4,4±0,07	4,3±0,05	2,3
3	Човниковий біг 10 м x 3, с	8,4±1,57	8,2±1,8	2,4
4	Стрибок у довжину з місця, см	237,2±4,62	241,0±4,28	1,6
5	Стрибок угору з місця, см	33,5±4,35	34,3±4,44	2,4
6	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	27,4±3,63	28,7±4,12	4,7
7	Біг 30 м з веденням м'яча, с	5,1±0,12	5,0±0,14	2,0
8	Ведення м'яча «вісімкаю», с	16,4±1,82	16,1±1,95	1,8

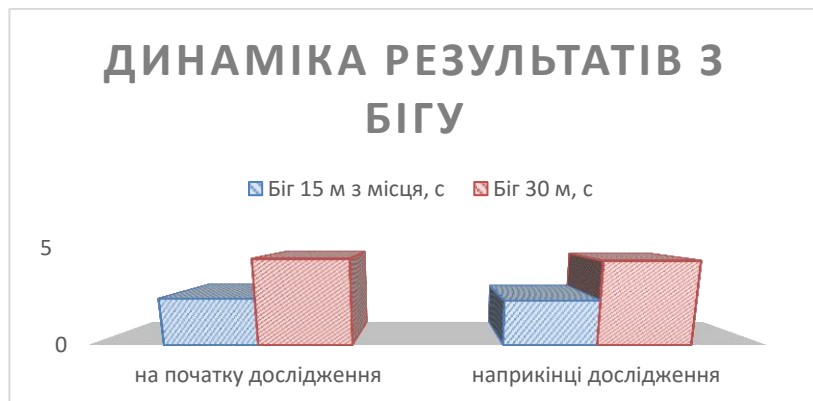


Рис. 1. Динаміка результатів з бігу протягом досліджуваного періоду

Дослідження розвитку спритності протягом експериментального періоду вказало на зростання показників на 2,4 %, де на початку результати тесту «Човниковий біг 10 м x 3» були  $8,4 \pm 1,57$  с, а після -  $8,2 \pm 1,8$  с (табл. 1 та рис. 2).

Тестування вибухової сили м'язів ніг змінилося протягом досліджуваного періоду від  $237,2 \pm 4,62$  см до  $241,0 \pm 4,28$  см у тесті «Стрибок у довжину з місця» та від  $33,5 \pm 4,35$  см до  $34,3 \pm 4,44$  см у тесті «Стрибок угору з місця». У відсотковому відношенні результати вирости відповідно на 1,6 % і 2,4 % (табл. 1 та рис. 3).

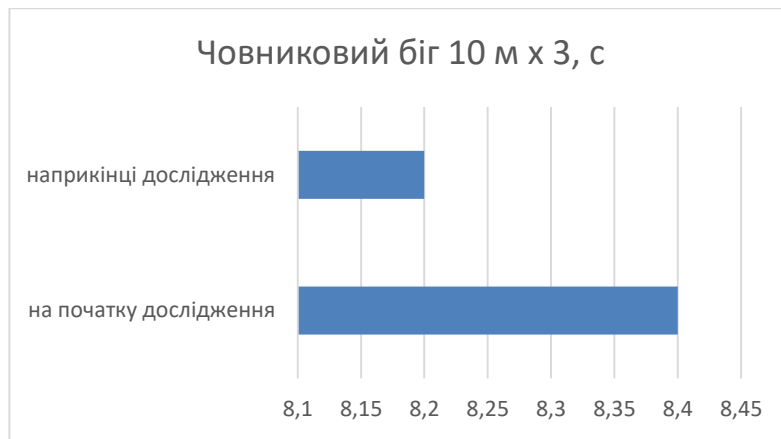


Рис. 2. Динаміка результатів тесту «Човниковий біг 10 м х 3» протягом досліджуваного періоду



Рис. 3. Динаміка результатів тесту «Стрибок у довжину з місця» та «Стрибок угору з місця» протягом досліджуваного періоду

Завдяки проведеному експерименту і цілеспрямованому розвитку, відбулося покращення силових можливостей м'язів плечового поясу, де результати у тесті «Віджимання в упорі лежачи» були на початку дослідження  $27,4 \pm 3,63$  разів, а по закінченню стали  $28,7 \pm 4,12$  разів, або ж вирости на 4,7 % (табл. 1 та рис. 4).



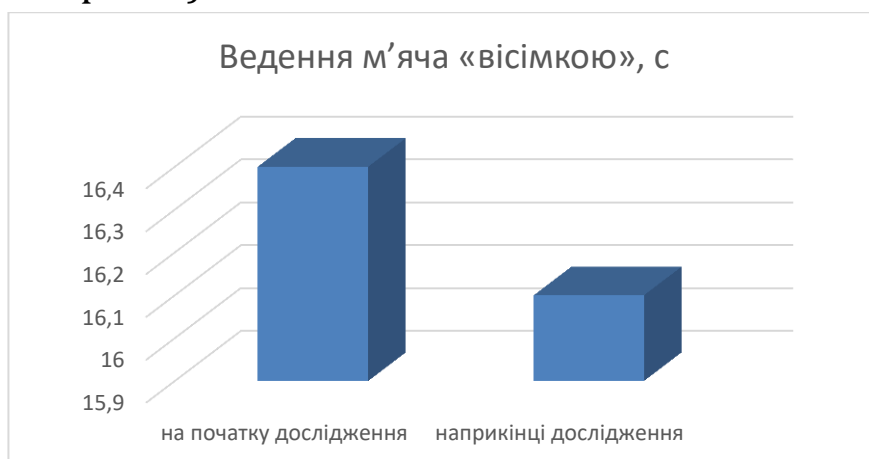
Рис. 4. Динаміка результатів тесту «Віджимання в упорі лежачи» протягом досліджуваного періоду

На 2,0 % покращилися результати тесту «Біг 30 м з веденням м'яча», де протягом дослідження показники змінилися від  $5,1 \pm 0,12$  с до  $5,0 \pm 0,14$  с (табл. 1 та рис. 5).



*Рис. 5. Динаміка результатів тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» протягом досліджуваного періоду*

Динаміка результату протягом експерименту, що визначало спеціальну фізичну підготовленість футзалістів за допомогою тесту «Ведення м'яча «вісімкаю»», була наступною: якщо до експерименту величина складала  $16,4 \pm 1,82$  с, то після -  $16,1 \pm 1,95$  с., а приріст склав 1,8 % (табл. 1 та рис. 6).



*Рис.6. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча «вісімкаю»» протягом досліджуваного періоду*

Представлені результати вказують, що методика педагогічного експерименту, включена у навчально-тренувальний процес студентів групи ПСМ з футзалу ННІФК, позитивно вплинула на розвиток їх фізичних якостей та на загальний рівень підготовленості.

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

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо проведення тренувального процесу кваліфікованих футзалістів різних ігрових амплуа вказує на важливе значення фізичної підготовки, яка допомагає досконало оволодівати технічними прийомами футзалу, покращувати тактичну діяльність гравців, підводити їх у найкращій спортивній формі до змагань із суперником, формувати психологічну готовність до виснажливої спортивної діяльності.
2. Під час проведення педагогічного експерименту фізичну підготовку студентів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу, необхідно здійснювати за допомогою системи заходів, спрямованих як на використання фізичних вправ загального впливу, вправ з інших видів спорту, так і спеціальні підготовчі вправи з характерною для футзалу руховою діяльністю, вправи техніко-тактичного спрямування, гра у футзал.
3. Результати тестів щодо визначення розвитку фізичних якостей студентів ННІФК групи підвищення спортивної майстерності «Футзал» вказують на позитивний приріст, що свідчить про те, що експериментальна методика тренувального процесу може бути використана у підготовці гравців на етапі підготовки до вищих досягнень.

Подальші дослідження будуть спрямовані у напрямі вивчення питань удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів у грі «Футзал», які здобувають вищу освіту у спеціалізованих навчальних закладах.

## **Список використаної літератури**

1. Указ президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
3. Левчук В.Е. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. Львів: «Українські технології», 2006. 116 с.

4. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. 1995. 319 с.
7. Рабинович П.Н., Лоос В.Т., Лавриненко Д.И. Развитие гибкости и ловкости футболистов: метод, рекомендации (спец. упражнения). Киев, 1990. 112 с.
8. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск: Инновация, 2012. 302 с.
9. Футзал: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко та ін. Київ: Асоціація футзалу України, 2015. 130 с.

**Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай**

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

**Анотація.** В статті проаналізовано особливості тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки. Встановлено, що для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

**Ключові слова:** тренувальний процес, карате, юні спортсмени, етап початкової підготовки.

**Korniychuk Dmytro, Chhaylo Mykola. Characteristics of the training process of young karate people in the initial training group.**

**Abstract.** The article analyzes the peculiarities of the training process of young karatekas in the initial training group. It has been established that a harmonious, comprehensive approach to physical, tactical, psychological and intellectual training is necessary for the successful activity of a young karate athlete.

**Key words:** training process, karate, young athletes, stage of initial training.



**Постановка проблеми.** Відомо, що східні єдиноборства увібрали в себе тисячолітній духовний і історичний досвід фізичного виховання. Для східних єдиноборств характерним є поєднання фізичних здібностей та психофізіологічних якостей спортсмена. До східних видів єдиноборств видів відноситься і карате [1; 8; 10].

Щодня популярність занять карате серед дітей різних вікових груп зростає. Доведено, що карате як вид рухової активності є ефективним засобом фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, спілкування та соціальної активності [1; 4; 10].

Сучасна практика карате становить понад 1500 різних стилів і вимагає тривалої і наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою ударів, ведення бою та психологічну стійкість спортсмена [2; 3; 4; 6; 7; 10].

Опанування рухами карате є джерелом фізичної активності, який гарантує управління важливими життєвими процесами та стабілізації внутрішнього стану дитини.

Отже, вивчення особливостей тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки є важливою і актуальною темою дослідження.

**Метою роботи** є теоретичний аналіз особливостей тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Різні види і стилі та відмінність у правилах бойових поєдинків є однією з причин за якими цей популярний спорт не включають у програму Олімпійських ігор.

Родоначальниками карате вважаються японці, де навчання карате здійснюють із раннього дитинства, тобто з 3-х років і навіть раніше. Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл у слов'янських державах,

мінімальний вік, для тих хто займається, регламентується починаючи з 10 років. Проте, в дослідженнях Саєнко В. Г. наголошено, що в Україні серед фахівців і тренерів карате не існує спільної думки про те, в якому віці доцільно розпочинати займатися в цим видом спорту [4; 6; 7].

Найбільш відомими стилями карате, що поширені на території слов'янських держав є шотокан, кіокушинкай, годзю-рю, ашихара, кудо та ін. [5].

Багаторічна практика, педагогічні спостереження та аналіз організації тренувального процесу в карате дозволили з'ясувати наступну етапність багаторічної спортивної підготовки у спортсменів у східних єдиноборств (таблиця 1) [9].

*Таблиця 1*

*Етапність багаторічного спортивного вдосконалення  
у карате*

Характеристики	Етап початкової підготовки	Етап попередньої базової підготовки	Етап спеціалізованої базової підготовки	Етап підготовки до вищих спортивних досягнень
Вік, років	4-6	7(8)-13	14-18	19-21
Кількість тренувальних занять у тижневому циклі	2-3	5-6	8-12	15-20
Тривалість тренувальних занять	1-1,5	1,5-2	2-2,5	2,5-3
Кількість змагань у річному циклі	–	1-2 серед дітей	4-8 серед кадетів, юніорів	4-6 серед молоді
Завдання етап	Зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка,	Різнобічний розвиток фізичних можливос	Загальна та допоміжна підготовка, удос-	Максимальне використання засобів, здатних викликати

	навчання техніки різних підготовчих фізичних вправ	тей, зміцнення здоров'я, формування сталого інтересу до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення в карате	коналення техніки у спеціалізованому вигляді карате	бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Різке зростання обсягу інтегральної підготовки
--	--	---	---	---

В ході аналізу етапності багаторічного спортивного вдосконалення у карате з'ясовано, що основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, навчання техніки різноманітних підготовчих фізичних вправ.

Етапність багаторічного спортивного вдосконалення в карате, поданої нами у таблиці, передбачає доцільність початку занять з групі початкової підготовки у 4–6 років. Кількість тренувальних занять у цьому віці в тижневому циклі рекомендовано 2–3, а їхня тривалість від години до півтори години. Тренування з карате у групі початкової підготовки необхідно проводити переважно у формі гри. Змагання на етапі початкової підготовки не передбачаються, тому що юні каратисти ще не готові до змагальної діяльності [2; 3; 7; 10].

Сучасна практика тренування у групах початкової підготовки свідчить, що засоби та методи розвитку фізичних якостей займають важливе місце у забезпеченні готовності юних каратистів до опанування руховими діями. Підготовка спортсменів з недостатнім рівнем швидкісної та силової витривалості характеризується, у

тому числі, в подальшому, і малою різноманітністю застосовуваних ними прийомів під час ведення поєдинків. Саме тому спортивна діяльність юних каратистів спрямована на розвиток сили, витривалості і швидкості. Визначено, що при розвитку швидкісних та силових якостей у юних каратистів створюються сприятливі умови для формування техніки спортсменів та раціоналізації виконання тактичних завдань під час поєдинків [1; 4; 8].

Швидкісні та силові якості дозволяють юним каратистам виявляти швидкість під час виконання різноманітних технічних дій та спеціальних переміщень. Це позитивно впливає інтенсивність ведення поєдинку та виконання цілеспрямованих рухових дій юних каратистів.

Особливе значення має психолого-педагогічний супровід цього процесу. Зазначимо, що тренувальний процес юних каратистів складається з різних видів підготовки, які тісно пов'язані між собою. До цих видів відносяться: технічна, тактична, фізична та психологічна підготовка [5].

Технічна підготовка – це діяльність із освоєння юними каратистами системи цілеспрямованих рухових дій для досягнення майбутніх спортивних результатів. Технічна підготовка закономірно пов'язана з фізичною, тактичною, психологічною та інтелектуальною підготовкою юних каратистів. У ході технічної підготовки юні спортсмени опановують основи та допоміжні прийоми рухових дій. [там само].

Вважається, що важливе значення на початковому етапі підготовки юних каратистів має теоретична підготовка. З метою підвищення зацікавленості тих, хто займається, необхідно більше уваги приділяти словесному і наочному методам, тобто показу та бесідам [2].

Класифікація техніки прийомів у карате проводилася різними авторами [2; 3; 5; 6]. Багато авторів основою

техніки прийомів каратиста визначають атакуючі та захисні дії спортсмена [там само]. Авторами визначено, що атакуючі та захисні технічні дії є важливим компонентом техніки в карате, без якого неможливо досягти успіху у поєдинку. А розвиток швидкісних та силових якостей має важливе значення для якісного виконання атакуючих та захисних дій.

Отже, для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

**Висновки.** На підставі аналізу наукової і методичної літератури визначено, що в організації тренувального процесу каратистів існує етапність багаторічної спортивної підготовки. З'ясовано, що основними завданнями етапу початкової підготовки є зміцнення здоров'я, різнобічна фізична підготовка, навчання техніки різноманітних підготовчих фізичних вправ. Встановлено, що доцільність початку занять у групі початкової підготовки у 4–6 років. Проаналізовано, що етапність багаторічної спортивної підготовки в карате передбачає доцільність початку занять з групі початкової підготовки з 4–6 років, кількість тренувальних занять у цьому віці в тижневому циклі рекомендовано 2–3, тривалість 1-1,5 години, а засоби та методи розвитку фізичних якостей займають важливе місце у забезпеченні готовності юних каратистів до опанування руховими діями. Підготовка спортсменів обов'язково передбачає розвиток фізичних якостей, що створює сприятливі умови для формування техніки юних спортсменів. Встановлено, що для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

## Список використаної літератури

1. Боднар И. Р., Витос Я. К. Единство обучения, воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста в процессе занятий карате. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2011. № 10. С. 5–9.
2. Вовканич Л. С., Дунець-Лесько А. В. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 3. С. 36–40.
3. Грубар І., Грабик Н. Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. Вінниця. 2017. Вип. 3. С. 20–26.
4. Гузар В. М., Савченко-Марущак М. С., Шалар О. Г. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2016. Вип. 139. С. 45–48.
5. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: монография. Харьков: Компания СМІТ, 2010. 108 с.
6. Пятисоцкая С. С. Проблема индивидуального подхода подготовки в спортивных единоборствах (каратэ). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 168–171.
7. Саенко В. Г. Этапность многолетнего спортивного совершенствования в каратэ. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матер. IV Всеукраїн. електрон. конф.* Київ. 2016. С. 33–37.
8. Скляр М. С. Рівень фізичного здоров'я старшокласників та їх однолітків, які відвідують секційні заняття з карате. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 5(30)13. С. 334–338.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ: Олимп. л-ра, 2004. 808 с.
10. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 401–405.

**Кошман Володимир, Ворона Віта**

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ  
СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ  
БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто особливості використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів юного віку у підготовчому періоді в межах розробленої методики. Визначено, що використання спеціальних засобів у підготовці юних біатлоністів потребує особливої уваги тренера.

**Ключові слова:** біатлоністи, спеціальні засоби, методика.

**Koshman Volodymyr, Vorona Vita. Features of the use of special equipment in the training of young biathlists.**

**Abstract.** The article examines the peculiarities of the use of special means in the training of young biathletes in the preparatory period within the framework of the developed methodology. It was determined that the use of special equipment in the training of young biathletes requires special attention of the coach.

**Key words:** biathletes, special means, methodology.

**Постановка проблеми.** Сучасний біатлон, у процесі його реалізації під час спортивної діяльності, демонструє унікальне поєднання двох складних і надзвичайно різних завдань: лижну гонку вільним стилем та стрільбу з гвинтівки лежачи або стоячи. За останні кілька десятиліть зростаюча кількість досліджень, присвячених біатлону, значно покращила наше розуміння факторів, що визначають ефективність біатлону [2; 5]. Це включає в себе біологічні аспекти підготовленості в біатлоні, а також фізіологічні параметри [6], біомеханічні та рухові фактори контролю, стабільність ведення стрільби [7].

У зв'язку з цим актуальною є така підготовка на ранніх етапах, у ході якої застосовуються різні поєднання ефективних методів і засобів фізичної та стрілецької підготовки у навчально-тренувальному процесі юних

біатлоністів. У ході такої підготовки юних біатлоністів повинні формуватися навички влучної стрільби та гоночної витривалості одночасно.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На оптимізації тренувального процесу наголошується у більшості праць спеціалістів зі спортивної підготовки біатлоністів. Слід звернути увагу на наукові дослідження Біланенко О., Ратова А. [1], які наголошують що досягненню високих результатів в біатлоні сприяє саме результативним процес ведення стрільби. Наполягає на важливості стрілецької підготовки в тренувальному процесі юних біатлоністів і В. В. Мулик [3; 4].

**Мета дослідження** – розглянути особливості використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів юного віку.

**Результати дослідження.** Структуру підготовчого періоду біатлоністів юного віку доцільно розділяти на три мезоцикли (рис. 1). В межах підготовчого періоду, на початку проводиться 1 мезоцикл, спрямований на здійснення і фіксацію адаптаційних процесів організму спортсменів, який умовно можна назвати «вдягуючий». Даний мезоцикл відповідно поділяється на певні мікроцикли. Їх тривалість може бути від трьох до десяти діб, оптимальний варіант у вигляді чотирьох семиденних мікроциклів адаптаційного характеру. Головна увагу приділяється розвитку загальної витривалості і стрілецькій підготовці. Надалі застосовується базовий мезоцикл, який складається з п'яти тренувальних мікроциклів. У базовому мезоциклі передбачається включення тренувань для розвитку спеціальної витривалості, силових і швидко-силових якостей та швидкісної витривалості в анаеробних умовах діяльності.





*Рис. 1. Структуру підготовчого періоду біатлоністів юного віку (13-14 років)*

Спеціалізовано-фізичний 2 мезоцикл передбачає використання у більшій кількості спеціальних засобів як фізичної так і стрілецької підготовки. У спеціально-підготовчому 3 мезоциклі тренувальні навантаження носять спеціальну спрямованість, рухова діяльність юних біатлоністів стає близькою за структурою та тривалістю до умов змагань. Загальний розподіл використання засобів спеціальної підготовки в трьох мезоциклах виглядає наступним чином: у першому – 30% загального обсягу засобів фізичної і стрілецької підготовки, 50% і 70% – у другому і третьому мезоциклах відповідно.

Розроблена нами методика передбачає використання загальних та комплексу спеціальних засобів з фізичної та стрілецької підготовки, методів розвитку фізичних якостей, прийомів регулювання навантаження у підготовчому періоді тренування.

З метою виявлення динаміки результатів використання спеціальних засобів у наведеній пропорції у процесі кожного мезоциклу, проводився педагогічний контроль за рівнем розвитку фізичних якостей та рівня стрілецької

підготовленості у біатлоністів експериментальної та контрольної груп. Контроль здійснювався на початку експерименту та наприкінці кожного з трьох мезоциклів підготовчого періоду.

Методика передбачає використання різноманітних циклічних та ациклічних вправ, таких як: бігові вправи, пересування на лижоролерах, роликових ковзанах, їзда на велосипеді, різноманіття стрибкових та імітаційних засобів з використанням лижних палиць та без них, вправи з предметами (гумові амортизатори, блоки, гантелі) та зі снарядами.

Обсяг засобів загального характеру у біатлоністів експериментальної та контрольної груп у кожному мезоциклі підготовчого періоду приблизно однаковий. Серед спеціальних засобів, які використовувалися в експериментальній групі слід зазначити поданий перелік і особливості їх використання.

Біг з імітацією. Біг з коротшими палицями (скандинавськими палицями) має перевагу на відміну від бігу з лижними палицями – коротша довжина кроку збільшує частоту відштовхувань. Це знижує швидкість бігу (інтенсивність навантаження), надає підвищене силове навантаження на м'язи плечового пояса. У ході практичної реалізації цього спеціального засобу ми його модифікували та визначили види бігових вправ зі скандинавськими палицями.

У підготовчому періоді використовували бігові вправи зі скандинавськими палицями дотримуючись наступного алгоритму методичного планування навчальних занять. Для юних біатлоністів залежно від віку та рівня фізичної підготовленості довжина основних робочих відрізків з палицями у кожній вправі регламентується та ранжується. Тренеру необхідно стежити за правильністю виконання відштовхувальних рухів, оскільки дієвість м'язів плечового

пояса безпосередньо сприяє розвитку витривалості і залежить від цього. В разі досягнення високого рівня силової підготовленості, рекомендовано спортсменам індивідуально використовувати вправу з комплексу силової гімнастики на м'язи плечового поясу перед виконанням високоінтенсивного бігу з палицями в підйом (наприклад, віджимання в лежачому положенні), щоб посилити тренувальний ефект. Біг зі скандинавськими палицями можна використовувати не тільки як самостійний засіб підготовки до основної частини тренування. Його доречно використовувати як «заключну частину» і «заминку» в підготовчій і заключній частині тренувань і як відновлення організму між силовими вправами. Також активно використовувалися вправи з гумовими амортизаторами й блоками.

Електронна установка «Скатт» використовувалася на 2-х тренуваннях в мікроциклі в 1 мезоциклі і на одному з тренувань в 2 і 3 мезоциклі. Під час використання цього тренажеру відпрацьовували техніку натиску на спуск між ударами серця, а також модель вистрілу і прицілювання та стійкість гвинтівки.

Науковцями доведено [8], що розвиток дрібної моторики пальців рук впливає на результати стрільби біатлоністів різних вікових груп незалежно від їх кваліфікації. Саме тому у тренувальний процес нами були включені вправи для розвитку координації пальців рук.

**Висновки.** Після проведення аналізу літератури, нами було розроблено методика використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів юного віку. Дана методика включає три мезоцикла, які складаються з 11 мікроциклів підготовчого періоду. Протягом окресленого періоду активно використовуються спеціальні засоби стрілецької і фізичної підготовки у вигляді циклічних і ациклічних вправ, а також тренажерних пристроїв.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з дослідженням впливу розробленої методики.

### **Список використаної літератури**

1. Біланенко Олександр, Ратов Анатолій. Використання тренажерів в стрільковій підготовці біатлоністів. *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. 14–16.
2. Кравченко О., Карленко В. Змагальна діяльність біатлоністів високої кваліфікації: проблеми та перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2018. №. 4. С. 15-24.
3. Мулик В. В. Багаторічна підготовка у біатлоні. Харків, ХДІФК, 1999. 175 с.
4. Мулик В. В. Використання різних видів спеціальної підготовки юних біатлоністів протягом річного макроциклу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2015. С. 42–47.
5. Laaksonen M. S., Andersson E., Jonsson Kårström M., Lindblom H., & McGawley K. Laboratory-based factors predicting skiing performance in female and male biathletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2020. 2, P. 99.
6. Pustovrh J., Jost B., Vodisar J. Analysis of the structure of competitive successfulness in the biathlon. *Acta Kinesiologiae : Universitatis Tartuensis Tartu*, 1995. P. 171–185.
7. Rundell K.W., Szmedre L. Energy cost of rifle carriage in biathlon skiing. *Medicine and science in sports and exercise*. 1998. Vol. 30. P. 570-576.
8. Thieß G. & Schnabel, G. Leistungsfaktoren in Wettkampf und Training. Berlin: Sportverlag. 1987.

**Кулик Ніна**

## **ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ**

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

**Анотація.** У статті розглядається питання психологічного стану кваліфікованих спортсменів дівчат-хокеїстів під час змагань і тренувальних зборів. Визначено зміни психічного стану дівчат-хокеїстів за різноманітними методиками. Проведений аналіз

результатів психологічного стану спортсменів експерименту показали, що однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості спортсменів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання спортсменів.

**Ключові слова:** спортсмен, дівчата-хокеїсти, психологічний стан, змагання, підготовка.

### **Kulyk Nina. Changes in the psychological state of qualified girls hockey players.**

**Abstract.** The article examines the psychological state of qualified female hockey athletes during competitions and training sessions. Changes in the mental state of girls hockey players were determined using various methods. The analysis of the results of the psychological state of the athletes of the experiment showed that one of the important conditions for the effectiveness of the psychological preparation of athletes is the study of ways and means of ensuring mental readiness for competition in the process of training and education of athletes.

**Key words:** athlete, girls hockey players, psychological state, competition, training.

**Постановка проблеми.** Велика конкуренція та значні спортивні результати у спорті, сьогодення вимагають високої кваліфікації та підготовки до змагань. Спортсмен повинен контролювати свої емоції, володіти своїми рухами та високий рівень підготовки [2; 3].

Спортивна діяльність відрізняється великим психологічним напруженням, яке проходить в незвичному для спортсменів середовищі і характеризуються підвищеним ризиком. В сучасних умовах психологічні аспекти спортсменів високого класу мають велике значення, що обумовлюють пошук шляхів, засобів та методів, спрямованих на досягнення оптимального стану готовності та успішної реалізації можливостей людського організму в екстремальних ситуаціях [4].

Для досягнення високих результатів необхідно знати особливості виду спорту і ті вимоги, що покладаються на спортсмена, його психічні якості та рівень їх досконалості. Психічні якості в значній мірі обумовлені при-

родними задатками, які вдосконалюються в процесі тренувальних занять.

Проблема стійкості є складна і актуальна в практиці спорту. Вона потребує важливої уваги. Велика кількість спеціалістів серед них Ю. М. Блудов (1983), А. В. Родіонов (2002), В. В. Маркелов (2006), С. В. Кочеткова, М. В. Махинова (2013), займалися проблемою збільшення результатів змагальної діяльності. Більшість дослідників доводили, що надійність змагальної діяльності визначається проявом не однієї властивості особистості, а повним комплексом специфічних особливостей спортсмена.

Стійкість функціонування всіх психічних механізмів в умовах змагальної діяльності досліджував В. Е. Мильман, як надійність в спортивній психології [5].

А. Л. Попов (1998), дає визначення психічної стійкості - це властивості особистості, які дозволяють спортсмену стабільно і ефективно виступати на відповідальних змаганнях в період різного часу. Він доводить, що в спорті високих досягнень на першому місці є пріоритет психологічних факторів, оскільки при рівних фізичних та інших можливостях і умовах перемагає самовдосконалення, що є психічною надійністю спортсмена.

Психічна надійність - це систематична якість психіки, в якій задіяні біологічні, психофізіологічні, особистісні і соціально-психологічні рівні її функціонування.

В. Е. Мильман [5] стверджує, що психологічна стійкість складається з декількох компонентів: змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності і саморегуляції. Кожен компонент психологічної надійності характеризується сукупністю показників:

Показники змагальної емоційної стійкості – це інтенсивність перед змагального і змагального емоційного збудження і його змін, ступінь його впливу на характер виступу.

Показники змагальної мотивації: любов до спорту взагалі, до свого виду діяльності, прагнення до якої форми змагальної боротьби, віддача на тренуванні і змаганні.

Показники стабільності: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільності рухових навичок, спортивної техніки, несприятливість до впливу різного роду перешкод.

Вчений В. Е. Мильман [5] відмічає, що емоційна стійкість визначає адекватність емоційної оцінки ситуації і емоційної реакції.

Специфічність діяльності спортсменів, які спеціалізуються в хокеї на траві, полягає у тому, що їм притаманна робота, яка відбувається в команді. Тренувальні навантаження а потім змагальні вимагають від спортсмена активної діяльності впродовж чітко визначеного часу.

Результат тренувальних занять, та змагань залежить від команди в цілому. Чим краща емоційна стійкість буде в команді, тим вищий результат змагань. Особливо важливим вважають для збереження психічного здоров'я спортсменів включення в тренувальні заняття різні види діяльності.

**Мета роботи** – визначити зміни психічного стану дівчат-хокеїстів за різноманітними методиками.

**Методи дослідження** – психологічні методики дослідження: а) методика вивчення мотивації до схвалення Д. Крауна і Д. Марлоу, б) психічна надійність спортсменів використовувалася анкета В. Е. Мильмана «психічної надійності спортсменів», в) метод «десенсибілізація» (зняття чутливості).

Тривожність стан, який визначає індивідуальну чутливість спортсмена до тренувального стресу. Вона може або активізувати поведінку, або мати дезорганізуючий вплив, знижує продуктивність діяльності. Дослідження

Ю. Л. Ханіна (1983) стверджують, що кожному індивіду властива «зона оптимального функціонування», так ефективність діяльності виявляється найкращою, коли рівень збудження знаходиться в її межах. Висока тривожність впливає на організацію рухової координації, точність рухів, на рівень емоційного збудження. Отже, можливість оптимізації тривожності може залити від оптимального поєднання вимог діяльності та застосування відповідних засобів корекції зазначеного стану хокеїстів.

Рівень тривожності кваліфікованих спортсменів залежить від ефективності пристосування організму до прогресуючого психологічного тиску в наслідок підвищення відповідності в рамках підготовки до напруженої змагальної діяльності. На думку науковця В. Є. Борілкевич (1982) адаптація має поєднувати високу технічну та психологічну підготовку. Отже, в умовах рівності фізичних можливостей перемаже спортсмен який зберігає високий рівень психологічної стійкості. Це можливо досягти за допомогою покращення вміння володіти собою, свідомо керувати своїми емоціями, психологічним станом.

**Результати дослідження.** Нами була проведена методика вивчення мотивації до схвалення Д. Крауна і Д. Марлоу у 20 дівчат-хокеїстів команди «Сумчанка». Прагнення заслужити похвалу і схвалення оточуючих є одним із сильніших мотивів діяльності людини [1].

Результати засвідчили, що 20 % дівчат-хокеїстів мають високу мотивацію до схвалення. Це може свідчити, що вони не щиро відповіли на питання, що вони проте психологічного тестування, або не щирі самі собою, питаються бути ким-то видуманим. Достатньо низький рівень мають 30 % досліджуваних дівчат в схваленні зі сторони інших людей. Це свідчить, що вони незалежності від оточуючих можуть ігнорувати їх думки про себе, не стараються



виглядати в їх очах кращими чим вони є і цим можуть ставити себе поза соціального зв'язку і соціального схвалення див. мал. 1.

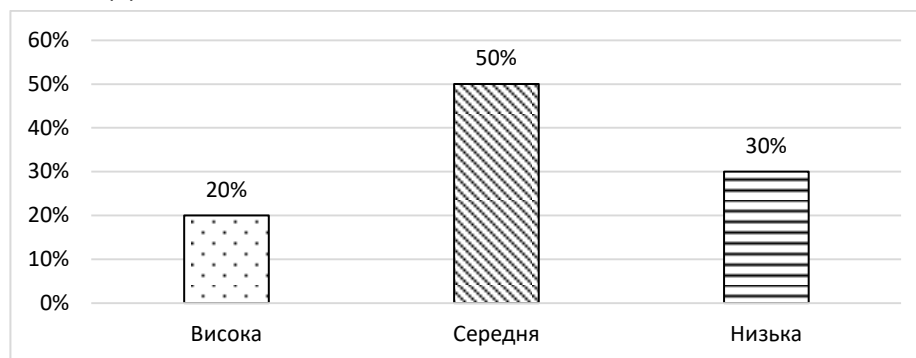


Рис. 1 Аналіз результатів проведеної методики «До схвалення»

А 50 % спортсменок мають середню мотивацію до схвалення (мал. 1) і це свідчить про потрібність в схваленні зі сторони оточуючих людей. Отже, їхня поведінка свідчить про бажання виглядати в очах оточуючих цілком адекватно. Ця поведінка дає можливість для самостійної судження про себе. Не потрібно часто звертати увагу на думку про себе других людей, якщо воно не співпадає з власним уявленням. Але, якщо рекомендувати задумуватися хоч би над однією думкою із п'яти не співпадаючих з власним уявленням – успіх забезпечений.

Для дослідження психічної надійності спортсменів використовувалася анкета В. Е. Мильмана [5], яка включала в себе 22 питання і відображала 4 компонента надійності наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

### Компоненти надійності спортсмена

Змагальна емоційна стійкість	є найбільш важливим із спеціальних властивостей особистості спортсмена, оскільки стресові дії діють через емоційну сферу особистості. Емоційна стійкість часто трактується широко, як психічна стійкість в цілому (Л. М. Аболин, О. А. Сиротин та інш.). Основною властивістю можна вважати
------------------------------	---

	адекватність емоційної оцінки ситуації співмірність емоційної реакції в умовах змагального виступу.
Спортивна саморегуляція	проявляється в здатності спортсмена довільно регулювати зрушення в емоційній, руховій і внутрішніх сферах.
В показовій змагальній мотивації	відображається стан внутрішніх спонукальних сил, які сприяють повній віддачі спортсмена на змаганнях.
Стабільність	основною складовою цієї властивості є ступінь сформованості системи дій, які необхідно реалізувати в експериментальній ситуації.

Характерні змагальні прояви спеціальних властивостей особистості спортсмена можна звести в певні групи в таблиці 2.

Таблиця 2

### Змагальні прояви спеціальних властивостей спортсмена

Позитивний плюс	Негативний плюс
<b><i>Змагальна емоційна стійкість</i></b>	
Відносно рівний емоційний фон у виступах на змаганнях. Зовнішні події оцінюються раціонально. Емоції оптимально регулюють енергетичний потенціал в перед стартовій ситуації і в ході спортивної боротьби.	Великі перепади в емоційному фоні виступу на змаганнях. Зовнішні події визивають сильні емоційні реакції. Можлива нераціональна трата енергії, в том числі «нервової», що веде до втоми «вигорання».
<b><i>Спортивна саморегуляція</i></b>	
Вміти довільно налаштувати себе перед початком, в перерві і в ході спортивної боротьби. Вміння довільно планувати свої дії, чітко діяти наміченому плану, гарний самоконтроль своїх дій. Уміння при необхідності відволіктися від зовнішніх ситуацій, зосередитися.	Недостатнє вміння налаштувати себе і управляти своїми емоціями. Невміння чітко планувати свої дії, точно дотримуватися наміченому плану, недостатній самоконтроль своїх дій. Невміння відволіктися від зовнішньої ситуації, зосередитися.

<b>Змагальна мотивація</b>	
Точна (можливо завищена) постановка цілей і задач. Виступ з віддачею, бажанням, емоційним зарядом. Складні ситуації активізують.	Погане, занижене усвідомлення власних цілей і задач. Млявий виступ, без емоційного заряду, неповна віддача. Зниження уваги в простих ситуаціях.
<b>Стабільність</b>	
Відсутність спонтанних коливань спортивної форми, техніки. Несподіване роздратування суттєво не впливає на виступ. Впевненість у собі.	Наявність достатньо різких коливань спортивної форми, техніки. Несподівані роздратування мають збиваючу дію. Недостатня впевненість в собі.

Аналіз результатів анкети В. Е. Мильмана «психічної надійності спортсменів» за критеріями показав, що змагальна емоційна стійкість у 100 % досліджуваних має великі перепади в емоційному фоні виступу на змаганнях. Зовнішні події на змаганнях визивають сильні емоційні реакції. Можна стверджувати, емоції керують спортивними діями і це веде до нервової втоми «перегорання». Так, характер емоційної реакції у дівчат-хокеїстів показав, що стенічні емоційні реакції мають 9 дівчат (45 %); хокеїстів (30%) мають стенічні+астенічні емоційні реакції; нейтральні – 20 (20%) і 1 спортсмен (5%) має астенічні емоційні реакції (див. мал. 2).

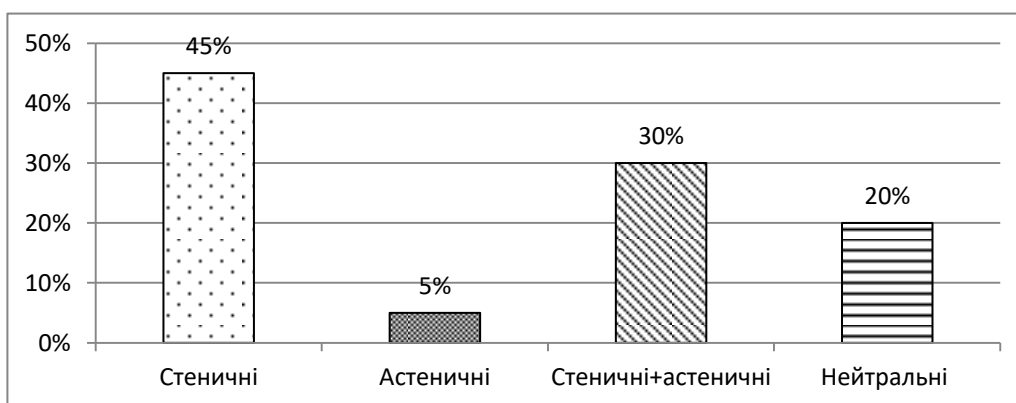


Рис. 2. Аналіз результатів дослідження анкети В. Е. Мильмана

Аналіз спортивної саморегуляції засвідчив, що 35 % (7 дів.) мають позитивний плюс це вміння доволно настроїти себе перед грою і в ході гри, чітко контролювати свої дії, володіють зовнішньою ситуацією та в певний час можуть зосередитися і взяти себе в руки. Нажаль 65 % (13 дівчат) мають негативний плюс це свідчить про невпевненість, невміння настроїти себе на гру, невміння точно дотримувати поставлених цілей і планів, відволікаються від зовнішньої ситуації та невміння зосередитися.

Результати змагальної мотивації у досліджуваного контингенту такий: 50 % (10 дівчат) мають точну можливість поставити ціль і задачі перед грою. Їх виступ на повній віддачі, бажанні, емоційним зарядом на перемогу, в складній ситуації активізуються. Отже, 50 % (10 дівчат) занижене усвідомлення власних цілей і задач, млявий виступ на змаганнях, неповна віддача та зниження уваги в простих ситуаціях, що негативно впливає на їх виступ.

Дослідження стабільності, яка характеризує відсутність спонтанних коливань спортивної форми, техніки, впевненості в собі, несподівані роздратування не впливають на процес гри показав 1 гравець (5%), а 19 гравців (95%) мають недостатню впевненість в собі, наявність різних коливань спортивної форми, техніки гри, які негативно впливають на гру.

Десенсибілізація (зняття чутливості) – один із таких методів. Отже, спортсменам було запропоновано скласти список людей, предметів, ситуацій які викликають незначний стан тривожності. Потім формують дані у список, де розміщують чинники по ступеню тривожності, який вони викликають. Цей перелік може виглядати так (Кретти Брайент Дж., 1978) у табл. 3:

**Класифікація рівнів тривожності**

<b>Високий рівень тривожності</b>
1. Початок важливої гри 2. Поява основного суперника 3. Критичні зауваження батьків
<b>Середній рівень тривожності</b>
4. Спостереження за розминкою суперника 5. Незнайомий спортивний зал 6. Поява гравців команди суперника
<b>Низький рівень тривожності</b>
7. Критичні зауваження тренера

Результати, які ми отримали при аналізі даного методу дають змогу зробити висновок, що із 20 жінок-хокеїсток високий рівень тривожності мають 11 дівчат (55%), середній рівень тривожності 7 дівчат (35%), і низький рівень тривожності 2 дівчини (10%) на мал. 3.

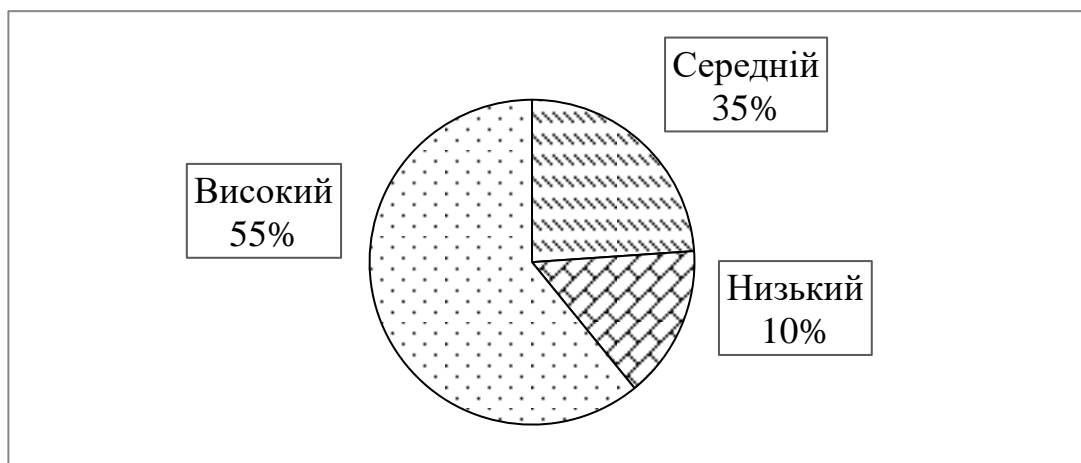
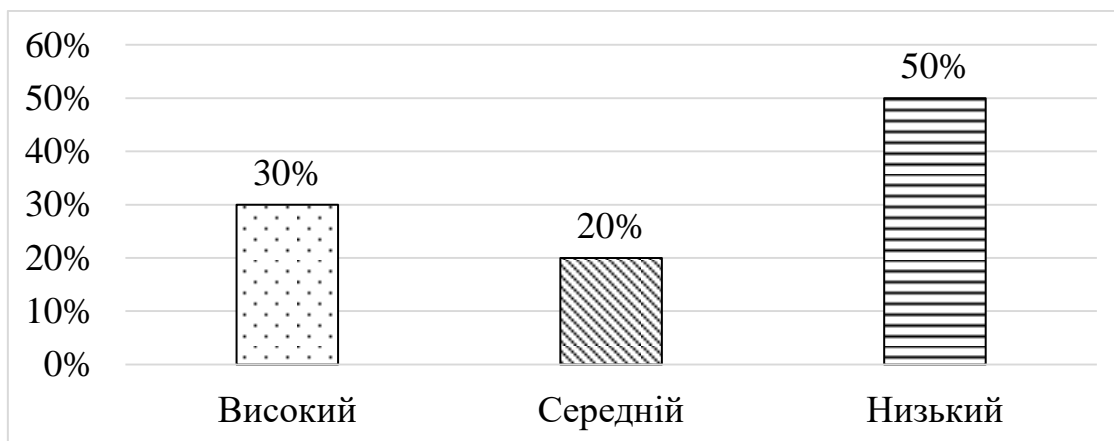


Рис. 3. Результати аналізу тривожності хокеїстів до експерименту

Отже, за аналізом результатів дослідження нами було запропоновано використання співпраці команди з психологом-команди. Так, як психологи в своїй роботі зі спортсменами застосовують ряд методів для зменшення надмірного неспокою, страху, який вони відчувають в екстремальних ситуаціях змагань.

Слід зазначити, що рівень тривожності в кінці експерименту досліджуваного контингенту змінився в кращу

сторону. Аналіз методу тривожності показав, що із 20 дівчат-хокеїсток високий рівень тривожності мають 6 дівчат (30%), середній рівень тривожності 4 дівчат (20%), і низький рівень тривожності 10 дівчини (50%) на малюнок 4.



*Рис. 4. Результати аналізу тривожності хокеїстів після експерименту*

Доведено, що рівень психічної підготовки спортсменів впливає участь в змаганнях спортсменів і прийняття в тренувальних зборах, що менше проводилися в період пандемії, або зовсім не проводили, свідчить за результатами змагань. Нами було висунуто рекомендацію співпраці психолога з тренерами і дівчатами команди «Сумчанка» для покращення психологічного стану дівчат у команді та на іграх. Це позитивно покращить їх психологічну підготовку до змагання.

**Висновок.** Результати експерименту показали, що однією із важливих умов ефективності психологічної підготовленості спортсменів є дослідження шляхів і засобів забезпечення психічної готовності до змагання в процесі навчання і виховання спортсменів. Отже, визначення змін психічного стану дівчат-хокеїстів за різноманітними методиками виявлено: мотивація до схвалення у 20 % дівчат високий рівень, низький рівень – 30 %, 50 % – середній рівень; психічної надійності спортсменів: змагальна емо-

ційна стійкість у 100 % досліджуваних має великі перепади в емоційному фоні виступу на змаганнях у 9 жінок (45 %) стенічні емоційні реакції; (30%) стенічні+астенічні емоційні реакції; нейтральні – 20 (20%) і 1 спортсмен (5 %) має астенічні емоційні реакції; спортивної саморегуляції: 35 % (7 жінок) мають позитивний плюс, 65 % (13 жінок) мають негативний; змагальна мотивація: 50 % (10 жінок) мають точну можливість поставити ціль і задачі перед грою і 50 % (10 жінок) занижене усвідомлення власних цілей і задач, млявий виступ на змаганнях, неповна віддача та зниження уваги в простих ситуаціях, що негативно впливає на їх виступ; результати стабільності у 1 гравець (5 %) присутня впевненість у собі, а 19 гравців (95 %) мають недостатню впевненість в собі, наявність різних коливань спортивної форми, техніки гри, які негативно впливають на гру.

Рівень тривожності досліджувався на початку експерименту і в кінці експерименту: результати на початку 11 жінок (55 %) – високий рівень тривожності, 7 жінок (35 %) – середній рівень і 2 жінки (10 %) – низький рівень, а в кінці експерименту високий рівень – 6 жінок (30 %), середній рівень тривожності – 4 жінки (20%), і низький рівень тривожності – 10 жінок (50%).

Перспективи подальших досліджень передбачає визначення функціонально-технічної підготовленості спортсменів.

### **Список використаної літератури**

1. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирований. М. : Спорт, 2016. 456 с.
2. Кочеткова С.В., Махинова М.В. Психогигиенический комплекс средств повышения надёжности деятельности спортсменов стрелков. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. Т.1. С.47–51.
3. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали всеукр. наук.-

- практ. конф., м. Харків, 20 трав. 2016 р. Харків, 2016. С. 93–99.
4. Литвиненко Валерія, Кулик Ніна. Психологічна стійкість та надійність в спорті. 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. 97–99.
  5. Мильман В. Е. Метод изучения мотивационной сферы личности. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М., 1990. С. 23–43.

**Лапицький Віталій**

## **КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ**

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

**Анотація.** У статті розглядається контроль інтенсивності техніко-тактичних вправ у підготовці футзалістів. Техніко-тактичні вправи є основним засобом підготовки футзалістів, які використовуються методично вірно для виконання поставлених завдань. Аналізуються зміни ЧСС під час виконання ігрових вправ у футзалі, та рівень навантаження специфічного характеру залежно від значення спрямованості для спортсменів.

**Ключові слова:** футзал, контроль, техніко тактичні вправи, навантаження

**Lapytskyi Vitalii. Control of intensity when performing technical and tactical exercises in the training of futsal players**

**Abstract.** The article examines the control of the intensity of technical and tactical exercises in the training of futsal players. Technical and tactical exercises are the main means of training futsal players, which are used methodically correctly to perform the tasks. Heart rate changes during the performance of game exercises in futsal, as well as the level of load of a specific nature, depending on the value of orientation for athletes, are analyzed.

**Key words:** futsal, control, technical and tactical exercises, loads



**Постановка проблеми.** В багатьох вузах заняттям в групах підвищення спортивної майстерності організовується за принципом спортивної спеціалізації. Це надає студентам удосконалюватися у вибраному виді спорту, а також освоювати нові види рухової активності залежно від їх інтересів і мотивів. В той же час для ефективності таких занять необхідно підбирати засоби і методи спеціалізації з тим, щоб вони забезпечували необхідну інтенсивність занять з техніко-тактичної підготовки у футзалі. Тому в даний час актуальним є вибір ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки адаптованих для студентського контингенту. Для обґрунтування вибору засобів і методів техніко-тактичної підготовки групи підвищення спортивної майстерності з футзалу, необхідно оцінити інтенсивність специфічних вправ спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вданий час є значна кількість публікацій, присвячених оцінці інтенсивності специфічності вправ, але контролю за виконанням із застосуванням новітніх технологій у спорті дуже мало. Це дозволяє обґрунтувати тренувальні режими і скласти рекомендації для тренувальних занять спортсменів. В основному розроблені тренувальні режими для навантаження бігового характеру або роботи на велоергометрі. Що стосується специфічних вправу футзалі, то рекомендації по дозуванню навантаження розроблені, як правило для тренувань висококваліфікованих спортсменів і юних футзалістів ДЮСШ, подібні рекомендації розроблені і в інших ігрових видах спорту: хокеї, баскетболі [4, с. 342], а для студентських груп підвищення спортивної майстерності з футзалу такі рекомендації не розроблялися.

Разом з тим в спеціальній літературі немає обумовлених вимог до кількості повторень, тривалості і кількості серій для розвитку різних сторін підготовленості футза-

лістів. Очевидно це пов'язано з різним рівнем підготовленості досліджуваних. Так на заняттях спрямованих на розвиток витривалості, тривалість ігрових серій, техніко-тактичних вправ в дослідженнях триває від 3 до 15 хвилин кількість серій до 10. У Г.А. Лисенчука тривалість вправ від серії до серії зростає з 4 до 16 хвилин кількість серій до 8. Такий режим для тренування зі студентами був би дуже жорстоким [1. с. 119].

Наведені вище розбіжності диктують необхідність оцінювання фізіологічної інтенсивності специфічних вправ футзалу при виконанні їх футзалістами. Це б дозволило обґрунтувати режим чергування навантаження і відпочинку при використанні техніко-тактичних вправ спортсменами.

**Результати досліджень.** Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу групи спортивного удосконалення з футзалу ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка з однаковим рівнем техніко-тактичної підготовленості в кількості 12 спортсменів. Електричні імпульси серця записувалися і передавалися на прилад (Polar 71 Oi ) [2.с.17]. Це дозволило реєструвати ЧСС під час виконання вправ (таб.1).

*Таблиця 1*

**Значення ЧСС під час виконання різних техніко-тактичних тренувальних вправ**

Вправа	Значення ЧСС до експер.	Значення ЧСС після експер.	Координаційний рівень складності
Передачі м'яча в парах у вільному темпі 5 хв.	137,5 ± 6,2	132±6,1	1
Передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв.	150 ± 7,3	148±7,0	2
Передачі м'яча в парах в русі на хід партнеру	175± 5,2	168±5.0	2

Передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв.	130 ± 4,2	128±4,2	1
Удари по воротах: Після обведення стійок і прискорення на 10 м. 5.разів, 15 м відпочинок 1хв. 5 разів	156 ± 5,4	151±5.1	2
	180 ± 6,8	178±6.3	2

Аналіз результатів зміни ЧСС показав, що при виконанні вправ, у яких навантаження задається інтервальним методом ( рис 1).

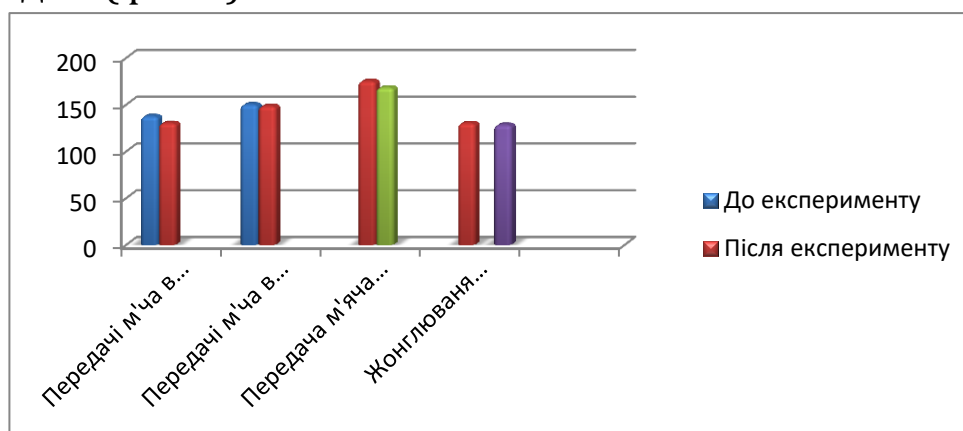


Рис. 1. Динаміка ЧСС при передачі м'яча в парах у вільному темпі 5 хв., передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв., передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв.

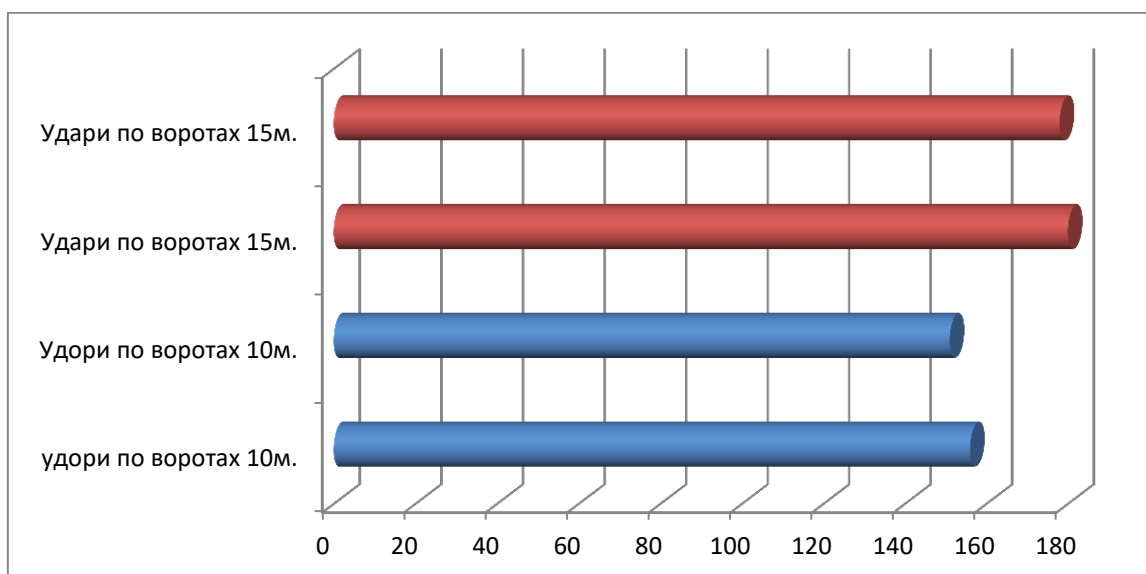


Рис. 2. Динаміка ЧСС при Після обведення стійок і прискорення на 10 м. 5.разів, 15 м відпочинок 1хв. 5 разів

Під час виконання навантаження що задавалися футзалістам як це показано на рис 1., та на рис 2., до експерименту ЧСС був збілешиним, а після експерименту зменшилось це показує що адаптаційні процесі під час навантаження проходять вдало. Період відновлення ЧСС показує, що навантаження, яке задається у специфічних вправах футзалу, є доступним для спортсменів-студентів. В середньому відновлення ЧСС до початкового значення проходить за 3 хвилини. Наведені пульсові значення основних засобів футзалу дозволять визначити значення і спрямованість навантаження в специфічних вправах, а також розрахувати сумарну ЧСС навантаження для футзалістів.

**Класифікація рівнем навантаження специфічного характеру по значимості і спрямованості для футзалістів групи ПСМ**

Спрямваність навантаження	ЧСС уд./хв..	Тривалість навантаження, хв	Навантаження	Сумарна ЧСС навант. уд.	% МПК
Анаеробна	170 і більше	25 15 7	Велике Середнє Мале	2549 1890 1100	76-80
Змішана	150-168	35 30 15	Велике Середнє Мале	3540- 3856 2570- 2989 1300- 1540	68-72
Аеробна	130-147	65 50 25	Велике Середнє Мале	4560- 4900 3689- 4268 2468- 2900	56-69

**Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Пропонована класифікація рівнів навантаження специфічного характеру по значеннях і спрямованості для групи підвищення спортивної майстерності дозволяє вико-

ристовувати кількісні величини при складанні тренувального процесу. Такою величиною виступає сумарно ЧСС.

2. Подальші дослідження будуть направлені на розробку тренувального процесу групи підвищення спортивної майстерності з футзалу

### **Список використаної літератури**

1. Лапицький В., Цедрик О. Оцінка інтенсивності специфічних вправ футболістів при виконанні їх студентами. XIII *Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Переяслав-Хмельницький, 2019)* Міністерства освіти науки України, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», факультет фізичного виховання. ФОП Домбровська Я.М., 2019 С. 118–122.
2. Лисенчук Г.А. Программирование подготовки футболистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.виховання і спорту: 36 наук.пр. За ред.С.С, Єрмакова. XXIII, 2001-№1 С 16-25
3. Соломонко В. В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.
4. Elferink-Gamsseer M.T., Visscher C., Van Duijn M.A., Lemmink K.A. Development of interval endurance capacity in elite and sub-elite youth field hockey players /7 Br.J. Sport Med-2006-Vol.40- №4- P 340-355.

**Лапіна Юлія, Чхайло Микола**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто сучасну систему підготовки спортсменів. Доповнено тренувальну програму підготовки спортсменок у кінному спорті протягом річного тренувального циклу додатковими засобами для покращення фізичної підготовки. Доведено ефективність засобів рухливих ігор, що підтверджується статистичними даними.

**Ключові слова:** фізична підготовка, спортсменки 20-22 років, кінний спорт, засоби рухливих ігор.

**Lapina Yulia, Chhailo Mykola. Physical training of female athletes 20-22 years old in equestrian sports.**

**Abstract.** The article examines the modern system of training athletes. Supplemented the training program for training female athletes in equestrian sports during the annual training cycle with additional means to improve physical fitness. The effectiveness of means of mobile games has been proven, which is confirmed by statistical data.

**Keywords:** physical training, female athletes 20-22 years old, equestrian sports, means of mobile games.

В умовах урбанізації, автоматизації, комерціалізації сучасного суспільства все більше виникає потреба у реалізації соціальних функцій кінного спорту, який набуває популярності серед різних верств населення, зокрема у молоді. Таку тенденцію слід розглядати як вагому позитивну передумову для виявлення та розвитку талановитих спортсменів [1, 3, 5].

За словами В. О. Романовської кваліфікований вершник повинен мати багатий арсенал спеціальних знань, тактичних і технічних навичок, мати високий рівень розвитку фізичних якостей, сміливістю та рішучістю. Для досягнення високих результатів у спорті, тренери у підготовці кіннотників постійно удосконалюють методику підготовки [4].

Фахівці Н. Ваврищук (2019), П. Хельцель (2012) вказують, що все частіше спортсмени у своїх виступах зазнають невдач, оскільки забувають про важливість взаємодії з конем. Як правило вершник намагається отримати потрібні йому рухи шляхом примусу, забуваючи про те, що не виїздка існує заради елементів, а елементи покликані розвивати та покращувати гнучкість, силу та порозуміння у спортивній парі [1, 2, 3].

Кількість наукових праць, що розкривають методику цілеспрямованих впливів на інтеграцію окремих сторін підготовки виявлено у незначній кількості, що й визначило актуальність нашого педагогічного дослідження.

**Метою роботи** є доповнити програму фізичної підготовки спортсменок 20-22 років у кінному спорті, обґрунтувати її та перевірити ефективність.

Педагогічний експеримент було проведено під час підготовчого періоду спортивних тренувань спортсменок-вершниць 20-22 років Сімейного клубу «Дергачов» (Київська обл.). В експерименті взяли участь 12 спортсменів (жіночої статі). Констатувальний експеримент, який полягав в отриманні вихідних даних про рівень фізичної підготовленості спортсменок-вершниць 20-22 років. Здійснено інтерпретацію отриманих даних, обґрунтовано доповнену програму фізичної підготовки вершниць 20-22 років у підготовчому періоді тренувань. Формувальний педагогічний експеримент із метою визначення ефективності доповненої програми фізичної підготовки вершниць 20-22 років у підготовчому періоді тренувань річного циклу. Дві групи (КГ і ЕГ) по 6 спортсменок у кожній приймали участь у педагогічному експерименті. Вершниці КГ тренувалися згідно стандартної програми, визначеною відповідними нормативами. Вершниці ЕГ – відповідно до положення «Кінний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву» (Н. Л. Ваврищук, В. В. Кириченко, Ю. О. Павленко, К. 2019). Тренувальну програму із фізичної підготовки було доповнено додатковими засобами (рухливими іграми) у підготовчому періоді річного тренувального циклу. Програма підготовки вершниць на етапі вдосконалення спортивної майстерності мала відповідний розподіл обсягу напрямів підготовки (як для самих спортсменок, так і для коней) у годинах. Відповідно річний обсяг тренувальних днів складав 257-285 год; теорія – 40 год; ЗФП – 170 год; обсяг спец роботи – 750 год; тактична підготовка – 30 год;

інструктаж і практика із суддівства – 100 год; відновлення вершниць – 94 год, відновлення коней – 50 год [1, 3, 5].

Застосування рухливих ігор для фізичної підготовки вершниць 20-22 років у підготовчому періоді тренувань передбачало використання адекватних методів, форм та засобів під час тренувань. Процес формування рухового досвіду виконання рухливих ігор передбачав ознайомлення з руховим процесом, розучування його та вдосконалення. При навчанні рухової дії формувався руховий навик та розвивалися фізичні якості. Розучування починалося зі створення чіткого уявлення та послідовності самостійного виконання. Для вдосконалення рухових дій важливим було системне використання рухливих ігор, естафет, різних варіантів проведення міні-змагання з тренувальною метою.

Доповнивши тренувальну програму підготовки спортсменок-вершниць 20-22 років у підготовчому періоді річного тренувального циклу засобами рухливих ігор, було перевірено її ефективність за рахунок порівняльної статистики результатів тестів на визначення рівня фізичної підготовленості у ході нашого дослідження (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Визначення рівня фізичної підготовленості вершниць 20-22 років під час педагогічного дослідження**

Показники результатів виконання рухових тестів	ЕГ (n=6)				КГ (n=6)			
	Вихідні дані		Кінцеві дані		Вихідні дані		Кінцеві дані	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
«Рівномірний біг 2000 м» хв	11,05	3,4	10,2**	2,6	11,06	3,5	10,8*	2,9
Віджимання, раз	22,2	4,2	23,8*	4,5	22,5	4,3	23,01*	4,4
Біг 100 м/с	15,5	3,7	14,1**	3,6	15,4	3,6	14,8*	3,7
«Човниковий біг» 4x9 м/с	11,1	3,5	10,4*	3,4	11,2	3,6	10,7*	3,5



«Нахил тулуба вперед із положення сидячи», см	17,2	3,9	20,7**	4,1	17,1	3,9	19,1**	4,0
---	------	-----	--------	-----	------	-----	--------	-----

Примітки: \* – динаміка при  $p < 0,05$ ; \*\* – динаміка при  $p < 0,01$ .

Порівнюючи показники тесту «Рівномірний біг 2000», бачимо позитивну динаміку показників в обох групах. Так, в ЕГ час зменшився на 0,85 хв ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,26 хв ( $p < 0,05$ ).

Приріст показників становить у кількості віджимання. Зокрема, в ЕГ – 1,6 раз ( $p < 0,01$ ), у КГ – 0,51 раз ( $p < 0,05$ ).

Досліджуючи швидкість (біг 100м/с), маємо такі результати: в ЕГ час зменшився на 1,4 с ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,6 с ( $p < 0,05$ ).

Результати тесту на визначення спритності вершниць мали відповідні зміни. В ЕГ час зменшився на 0,7 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,5 с ( $p < 0,05$ ).

Оцінка гнучкості за допомогою нормативу «нахил тулуба вперед із положення сидячи» на початку і в кінці педагогічного експерименту має позитивну динаміку: в ЕГ приріст становить 3,5 см ( $p < 0,01$ ), у КГ – 2 см ( $p < 0,01$ ).

Отже, позитивна динаміка фізичних якостей відбулася в обох групах спортсменок, однак в ЕГ зміни більш значущі ( $p < 0,01$ ), а в КГ – при  $p < 0,05$ . Можна сказати, що доповнена нами тренувальна засобами рухливих ігор під час ЗФП спортсменок-вершниць 20-22 років у підготовчому періоді річного тренувального циклу (бо теоретична, СФП, технічна, тактична підготовки в ЕГ і КГ були ідентичними) була ефективною.

### Список використаної літератури

1. Ваврищук Н. Л., Павленко Ю. О., Скабард Г. В., Смірнова З. Д., Кириченко В. В. Навчальна програма з кінного спорту для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Всеукраїнська федерація кінного спорту; 2019. 98 с.

2. Все про кінний спорт. URL:<https://u.animalefans.com/inshittvarini/1925-vse-pro-kinnij-sport.html>
3. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. URL: <http://efu.org.ua>
4. Романовская В. О. Роль психологической подготовки в конном троеборье. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених*. К., 2019. С. 169-170. URL:[https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk\\_tez.pdf](https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez.pdf)
5. Federation Equestre Internationale. URL: <http://www.fei.org>

**Марченко Аріна**

## **АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

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

**Анотація.** У статті охарактеризовано етапи підготовки дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях. З'ясовано, що означена підготовка передбачає два основні періоди: підготовчий період і змагальний період, що мають свою структуру (етапи) і змістове наповнення.

**Ключові слова:** спортивні бальні танці, етапи підготовки, підготовчий період, змагальний період.

**Marchenko Arina. Analyses of the stages of training of children 8-12 years old in sports ballroom dancing.**

**Abstract.** The article describes the stages of training children 8-12 years old in sports ballroom dancing. It was found that the specified preparation involves two main periods: the preparatory period and the competitive period, which have their own structure (stages) and content.

**Key words:** sports ballroom dancing, stages of preparation, preparatory period, competitive period.

**Постановка проблеми.** Вже не одне десятиріччя спортивні танці є одним із видів спорту в якому спостерігається поєднання високого рівня спортивно-технічної майстерності юних танцюристів із мистецтвом виразного руху.

В дослідженнях науковців у галузі спортивних танців наголошується на тому, що розвиток спортивно-технічної

майстерності танцюристів повинен базуватися на певному рівні фізичної та технічної підготовленості (Гришин Т.В., 2007; Лі Бо, 2011; Осадців Т. П., 2015; Спесивих О. О., 2014 та ін.) [1; 2; 3; 5] . Автори визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їх фізичної та технічної підготовленості.

У теорії та методиці спортивного тренування наголошується, що розвиток спортивно-технічної майстерності спортсменів у будь-якому виді спорту має велике значення, особливо на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки. Саме цьому етапі закладається основа для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності, і вирішуються такі завдання фізичного виховання, як зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та опанування техніки рухів (Костюкевич В. М., 2013; Круцевич Т. Ю. 2017; Платонов В. Н., 1997; Шиян Б. М., 2001 та ін.).

Таким чином, актуальним є визначення етапів підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях.

**Метою статті є** аналіз етапів підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях.

**Основні результати дослідження.** Відомо, що спортивні бальні танці сприяють розвитку у дітей усіх м'язових груп та кардіо-респіраторної системи, а також формуванню правильної постави, вихованню виразним володінням своїми рухами [1; 2; 3; 5]. Хореографічна освіта дає можливість відчувати своє тіло, використовувати його пластичку для вираження власних почуттів та емоцій, сприяє перебігу вікових психічних процесів, сприятливо впливає на творчість та становлення особистості дитини [4].

Заняття спортивними бальними танцями передбачають участь у спортивних змаганнях різного рівня. За правилами змагань до програми спортивних бальні танців включають два основні напрямки (програми):

- 1) європейську програму. До європейської програми входить повільний вальс, танго, квік степ, віденський вальс, фокстрот;
- 2) латиноамериканську програму. До латиноамериканської програми входить ча-ча-ча, джайв, самба, румба, пасодобль.

Як зазначено вище, підготовка танцюристів – це поєднання високого рівня спортивно-технічної майстерності із мистецтвом виразного руху. Тож, підготовка танцюристів включає фізичну (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовку; естетичне, моральне та розумове виховання. Фізичне підготування спортсменів-танцюристів здійснюється через розвиток основних фізичних якостей, оволодіння специфічними руховими навичками, виховання здібностей до тонкого м'язового почуття просторово-часових характеристик руху і, звичайно, партнера. А саме, амплітуди, напряму, часу, темпу та швидкості рухів, інтенсивності м'язових зусиль та ритму (Т. Ю. Круцевич, 2003; Б. М. Шиян, 2001). У процесі вдосконалення здатності тонко розділяти кожну ознаку просторово-часових та динамічних характеристик рухів у спортсменів формуються сприйняття і уявлення так званого «почуття простору», «почуття часу», «почуття зусиль, що розвиваються», для танцювального спорту характерні «почуття партнера», «почуття дистанції», «почуття паркету».

Отже, весь процес тренувань є особливою творчою роботою і складається із плану навчально-тренувального процесу, що передбачає організацію цілорічних занять. Окрім цього важливим є педагогічна майстерність тренера. В процесі діяльності тренера необхідним є вміння чітко планувати організацію тренувального процесу спортсменів-танцюристів. Таким чином, виключно за

таких умов вдасться досягти поставлених результатів, як у навчанні новачків, так і в покращенні майстерності спортсменів, які вже мають досвід [6].

Процес тренувань здійснюється з урахуванням календаря спортивних змагань та рівнем фізичної підготовленості юних спортсменів. Отже, підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях передбачає два основні періоди: підготовчий період і змагальний період.

Проаналізуємо зміст означених періодів підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях.

*Підготовчий період* включає два етапи і може тривати від двох до трьох місяців.

Під час першого етапу (один-півтора місяця) тренування планується так, що половину від обсягу всього навантаження займає процес розвитку сили, а іншу половину – процес розвитку загальної витривалості. Вирішуються загальнопідготовчі завдання, спрямовані на те, щоб підвищити рівень фізичної підготовки танцюристів та створити базу для подальшої спеціальної підготовки. Характерна риса цієї складової процесу тренування – це максимальний обсяг навантаження за помірного темпу.

Під час другого етапу (тривалістю до одного місяця) періоду підготовки дві третини обсягу всього навантаження займають розвиток силової витривалості, і одна третя займає розвиток швидко-силових якостей. На другому етапі вдається вирішити спеціальні підготовчі завдання, спрямовані на подальше вдосконалення техніки, загальної фізичної та спеціальної підготовки та ще виховання морально-вольових якостей. Сума навантаження, якщо порівнювати її з першим етапом процесу тренування, трохи нижче, а ось темп (інтенсивність) вищий.

*Період змагань* включає цілих три етапи і зазвичай триває від одного з половиною до двох місяців.

Під час першого етапу дві третини обсягу навантаження припадають на розвиток силової витривалості, одна третина – на те, щоб розвинути швидкісно-силові якості спортсмена.

Під час другого етапу три четверті обсяги навантаження займають розвиток силової витривалості, одна четверта – розвиток швидкісно-силових якостей.

Під час третього етапу, який зазвичай триває від двох до трьох тижнів, весь обсяг навантаження потрібно направити на те, щоб розвинути у спортсмена його силову витривалість. Основний час занять необхідно зайняти класичними танцями.

Перші два етапи вважаються передзмагальними. Вони сприяють вирішенню тих завдань, які спрямовані на подальше підвищення рівня тренуваності, покращення техніки танців, а також приведення кожної системи організму до максимального стану працездатності та підвищення ступеня психологічної стійкості спортсмена.

Третій етап вважається безпосередньо змагальним. Головною метою є досягнення у змаганнях найкращого результату.

Під час змагального періоду частина вправ загальної фізичної підготовки скорочується, а спеціальної фізичної підготовки відповідно збільшується. Сумарний обсяг навантажень, якщо порівнювати його з другим етапом періоду підготовки, зменшується, а ось інтенсивність, навпаки, зростає.

**Висновки.** Таким чином, на підставі аналізу наукових досліджень фахівців у галузі спортивних танців нами встановлено, що спортивні бальні танці є повноправним видом спорту, підготовка у якому здійснюється з урахуванням закономірностей теорії фізичного виховання та теорії спорту, а підготовка дітей 8-12 років у спортивних

бальних танцях передбачає два основні періоди: підготовчий період і змагальний період, що мають свою структуру (етапи) і змістове наповнення.

### **Список використаної літератури**

1. Гришин Т.В. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2007. 19 с.
2. Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на підставі аеробних можливостей у спортивних танцях: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 21 с.
3. Осадців Т. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.
4. Ніколаї, Г. Ю., Ключко, В. В. Ритміка: навч. посібник для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 156 с.
5. Спесивих О. О. Детермінанти успішності пар у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 23 с.
6. Ryhluuk S., Muckan B., Grygus I. Morphofunctional performance of young sports talented gymnasts on the stage of preliminary basic training. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(1):117-124.

**Мигаль Максим, Максименко Людмила**

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки футболістів 15-16 років. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для покращення технічної підготовки. Перевірено ефективність доповненої програми.

**Ключові слова:** технічна підготовка, футболісти 15-16 років, тренування, річний цикл.

**Myhal Maxim, Maksymenko Lyudmila. Peculiarities of technical training of 15-16-year-old football players in the annual training cycle.**

**Abstract.** The article examines the main aspects of the annual training cycle of 15-16-year-old football players. Supplemented the training program of training players during the annual training cycle with special means to improve technical training. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

**Keywords:** technical training, football players 15-16 years old, training, annual cycle.

Футбол є не просто спортивною грою, а найулюбленішою та найпопулярнішою у всьому світі. Міжнародна федерація футбольних асоціацій об'єднує близько 150 національних федерацій країн світу, де займаються понад 40 мільйонів осіб (при чому ця цифра постійно збільшується). Футбол приваблює гравців і вболівальників простотою і доступністю, майстерністю й імпровізацією [2, 4, 5].

У наукових працях спеціалісти (В. М. Волков, 2001; Дж. Х. Уилмор, 2005; В. М. Костюкевич, 2019) 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 (С. В. Голомазов, 2001; А. В. Дулібський, 2001; С. М. Журід, 2007; Є. Б. Кірілова, 2017; Г. О. Лісенчук, 2019).

Футбол має на міжнародній арені заслужений авторитет. Однак для виходу на передові позиції світового футболу необхідно підняти якість навчально-тренувальної роботи, звернувши увагу на: подальше вдосконалення колективних принципів гри; формування у футболістів високих морально-вольових якостей; індивідуалізацію навчально-тренувального процесу та підготовку на цій базі видатних гравців із яскравим індивідуальним стилем гри;



підвищення рівня функціональної та спеціальної фізичної підготовки та якості техніко-тактичних дій футболістів. Названі вище факти обумовлюють актуальність нашого педагогічного дослідження [2, 3, 5].

**Мета дослідження** – доповнити, обґрунтувати та перевірити ефективність програми навчально-тренувальних занять для покращення технічної підготовки футболістів 15-16 років у річному тренувальному циклі.

Педагогічний експеримент було проведено на базі ДЮСШ Краснопільської селищної ради. Вцілому в експерименті було задіяно 22 футболісти 15-16 років. ЕГ була футбольна команда Явір Краснопілля у складі 11 гравців. КГ була ДЮСШ Краснопілля у складі 11 гравців також. КГ займалися відповідно до стандартної тренувальної програми. В ЕГ навчально-тренувальні заняття у підготовчому періоді було доповнено спеціально розробленими комплексами спеціальних фізичних вправ для покращення технічної підготовленості. Основне завдання навчання і вдосконалення техніки гри полягало в оволодінні техніко-тактичних прийомів і дій футболіста, а також у вмінні вправно усе це застосовувати під час змагальних ігор. Це завдання вирішувалося завдяки застосуванню спеціальних і підвідних вправ, прийомів, що використовувалися в ускладнених умовах, наближених до змагальних. Закріплювалися прийоми у навчальних іграх та змаганнях. При навчанні техніки гри спочатку освоювали основні прийоми та способи ведення гри та на їх основі опановували більш складні технічні прийоми та дії. Під час навчання польових гравців дотримувалися послідовності: переміщення, удари по м'ячу ногою, зупинки м'яча ногою та грудьми, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, обманні рухи, відбір м'яча, кидання м'яча через бічній лінії. При вдосконаленні та закріпленні техніки гри відбувалося комплексне засвоєння кількох прийомів одночасно у різних комбінаціях.

Для перевірки ефективності доповненої програми для покращення технічної підготовленості футболістів 15-16 років було здано такі нормативи: Удар по м'ячу на точність, Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротах, Жонглювання, Удар на дальність, Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність, Кидок рукою м'яча на дальність (табл. 1) [1].

Таблиця 1

**Динаміка показників технічної підготовки гравців**

Показник	ЕГ (n=11)				КГ (n=11)			
	На початку		Наприкінці		На початку		Наприкінці	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Удар по м'ячу на точність (раз)	8,46	3,7	9,76*	3,61	8,44	3,6	9,22*	3,74
Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротах (с)	9,6	3,3	8,7*	3,9	9,3	2,9	8,9	2,6
Жонглювання (раз)	24,2	0,3	27,8**	0,2	24,2	0,3	25,1*	0,3
Удар на дальність (сума ударів правою і лівою ногою, м)	77,3	5,5	79,8**	0,5	77,2	5,4	78,9*	0,4
Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність (м)	38,61	6,2	39,6**	6,7	38,65	6,3	39,08*	6,7
Кидок рукою м'яча на дальність (м)	28,1	4,6	29,2*	4,7	28,2	4,4	28,7	4,8

Примітки: \* зміни при  $p < 0,05$ ; - \*\* зміни при  $p < 0,01$ .

Порівнюючи дані, подані у таблиці 3.1, на початку дослідження і наприкінці між групами за критерієм

Стьюдента, можна зробити висновок щодо однорідності ЕГ і КГ за показниками тестів на початку і статистично-значущу різницю наприкінці дослідження (ЕГ – при  $p < 0,01$ , для КГ – при  $p < 0,05$ ). Зокрема, тест на визначення ударів по м'ячу на точність вказує, що в ЕГ приріст становить 1,3 разів, приріст показників у КГ – 0,78 разів. Нормативна задача «Ведення м'яча, обводка стійок і удар по воротам» показала зменшення часу в ЕГ на 0,9 с, у КГ – на 0,4 с. Збільшення показників під час жонглювання в ЕГ становить 3,6 разів, у КГ – 0,9 разів. Збільшення траєкторії руху м'яча на дальність відбулося в ЕГ на 2,5 м, у КГ – на 1,7 м. Результати тесту «Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність» кращі в ЕГ, порівнюючи початкові і кінцеві дані, на 0,99 м, у КГ – на 0,43 м. Дальність кидка рукою м'яча в ЕГ збільшилася на 1,1 м, у КГ – на 0,5 м.

Отже, отримані числові дані про техніко-тактичну підготовленість футболістів 15-16 років та оброблені за допомогою методів математичної статистики вказують на кращі результати в ЕГ. Цей факт дозволяє наголосити на ефективності доповненої нами програми техніко-тактичної підготовки футболістів етапі спеціалізованої базової підготовки.

### **Список використаної літератури**

1. Контрольно-переводные нормативы по футболу. URL: <https://multiurok.ru/files/kontrol-no-pierievodnyie-normativy-po-futbolu.html>
2. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2007. №1. С. 78-80.
3. Навчальна програма підготовки тренерів дитячо-юнацького та аматорського футболу на курсах С-диплому ФФУ дисципліна «Теорія і методика викладання футболу». К. 2016. 75 с. URL: <http://www.hoff.org.ua/images/01/11.pdf>
4. Пітин М., Артими́юк Н. Технічна підготовленість футболістів на етапі початкової підготовки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2011. №1(3). С. 33-40. URL: <https://docplayer.net/53278836-Udk->

tehnichna-pidgotovlenist-futbolistiv-na-etapi-pochatkovoyi-pidgotovki.html

5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимп. л-ра, 2013. 624 с.

**Мирошниченко Дар'я**

## **ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

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

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано зміст занять художньою гімнастикою зі спортивно-оздоровчою спрямованістю для дівчаток 6-9 років.

**Ключові слова.** художня гімнастика, спортивно-оздоровча спрямованість, фізичні вправи.

**Myroshnychenko Darya. Contents take artistic gymnastics with a sports and health orientation.**

**Abstract.** The article theoretically substantiates the content of artistic gymnastics classes with a sports and health focus for girls 6-9 years old.

**Key words:** rhythmic gymnastics, sports and wellness orientation, physical exercises.

**Постановка проблеми.** Художня гімнастика – один із популярних видів спорту, яким в Україні займаються значна кількість дітей різних вікових груп і рівня підготовки. Сучасна олімпійська художня гімнастика відрізняється виключно високими вимогами до здібностей та можливостей спортсменів і, нажаль, доступна обмеженому колу дівчат. Але бажання багатьох дівчаток дошкільного і молодшого шкільного віку займатися у секції художньої гімнастики обумовило появу формування груп спортивно-оздоровчої спрямованості. В цих групах займаються діти дошкільного і молодшого шкільного віку, але часто

утруднює діяльність тренерів відсутність програмно-методичного забезпечення для даних груп.

Отже, актуальним обґрунтування змісту занять художньою гімнастикою з спортивно-оздоровчою спрямованості.

**Метою статті є** теоретичне обґрунтування змісту занять художньою гімнастикою зі спортивно-оздоровчою спрямованості для дівчаток 6-9 років.

**Основні результати дослідження.** В ході аналізу наукової і методичної літератури з'ясовано, що існують протиріччя між існуючими, з одного боку, стандартами спортивної підготовки для спортсменів високого рівня та відсутністю, з іншого боку, науково-методичних рекомендацій та основ щодо організації та методики проведення занять художньою гімнастикою зі спортивно-оздоровчою спрямованістю.

Отже, для вирішення поставленої мети було проведено теоретичне обґрунтування змісту занять художньою гімнастикою з спортивно-оздоровчою спрямованості для дівчаток 6-9 років.

На основі аналізу наукових досліджень, методичної та спеціальної літератури, вивчення програмних та нормативних документів, досвіду практичної роботи теоретично обґрунтовано зміст занять художньою гімнастикою з спортивно-оздоровчою спрямованості для дівчаток 6-9 років. Пошуковий експеримент полягав у виявленні найбільш вдалих засобів художньої гімнастики спортивно-оздоровчої спрямованості та визначенні вправ для дівчаток, які займаються у групах початкової підготовки [1; 3].

Таким чином, важливим у доборі вправ було вирішення таких завдань:

- збереження та зміцнення здоров'я дівчаток початкової групи підготовки;
- покращення загального самопочуття;

- всебічний гармонійний розвиток спортсменок;
- забезпечення достатньої рухливості суглобів;
- систематичний розвиток при задіяні всіх груп м'язів;
- формування загальної культури рухів;
- формування вмінь і навичок правильного виконання рухів;
- вміння поєднувати рухи з музичним супроводом – музикальність, танцювальність, виразність і творча активність;
- розвиток умінь і навичок довільного розслаблення м'язів;
- залучення до системи регулярних занять
- зменшення неявок на роботу через захворюваність;
- організація змістовного дозвілля;
- адаптація до життя в суспільстві;
- виховання почуття колективізму, товарищкості;
- виховання у спортсменок навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, поваги та відданості своєму колективу;
- виховання цілеспрямованості в досягненні мети, впевненості в собі, своїх силах;
- виховання вимогливості до себе та уваги до товаришів;
- залучення тих, хто займається до систематичного заняття фізичною культурою вправи.

Зміст і структуру окремого уроку уточнювали відповідно до етапу підготовки, щоб наступний урок був логічним продовженням попереднього. Заняття проводились фронтальним та груповим методами.

Основною формою підготовки юних спортсменів є тренувальні заняття, через систему яких здійснюється цілеспрямований тренувальний вплив. Зміст фізичних вправ значною мірою зумовлює успіх підготовки, налаштовує юних гімнасток на робочий стан.

Підготовча частина на заняттях художньою гімнастикою зі спортивно-оздоровчою спрямованістю тривала 45-65 хвилин. У ньому використовується певний набір інструментів і їх логічне поєднання, що дозволяє поступово підготувати тіло до подальшої роботи. Виконуються різні види ходьби і бігу. Тут також використовуються танцювальні кроки, які дозволяють розвивати координацію рухів, хореографічні вправи біля опори і на середині залу. У групі початкової підготовки спортивно-оздоровчої спрямованості 1 раз на тиждень проводився комплекс вправ під музичний супровід, який замінював засоби звичайної розминки музичним супроводом. Використовувалися комплекси: для розвитку фізичних якостей, специфічних рухів рук і корпусу, акробатичних елементів, предметної підготовки та танцювальний комплекс з різних хореографічних напрямків.

Основна частина на заняттях художньою гімнастикою зі спортивно-оздоровчою спрямованістю тривала 25-35 хв. Зміст основної частини заняття мав комплексний характер. Основна частина включала спеціальну рухову підготовку з предметом. Використовувалися предметні тренувальні комплекси зі скакалкою, обручем, з м'ячем, булавами, стрічкою (без музичного супроводу) [2; 4].

Сенс запропонованих комплексів полягав у необхідності вдосконалення основних елементів, варіантів зв'язок, умінь та навичок предметної підготовки, технічної підготовленості, що передбачало створення умов, що забезпечують надійність виконання конкурсних композицій. В художній гімнастиці вправи з предметами складають основний зміст змагальних композицій і являють собою поєднання різноманітних рухів тіла з різноманітними елементами з використанням предметів, що виконуються в поєднанні з музичним супроводом.

**Висновки.** Загалом можна зробити висновок, що добір вправ до змісту занять художньою гімнастикою з спортивно-оздоровчою спрямованістю для дівчаток 6-9 років є різноманітним як для загального розвитку дівчаток означеної вікової групи, так і для формування спортивної майстерності.

### **Список використаної літератури**

1. Білокопитова Ж. А. Оздоровча художня гімнастика: теорія і методика: навч. посіб. Київ ; Миколаїв. 2008.199 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб. : У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. К.: Либідь, 2003. 342 с.
3. Винокурова Л. Оздоровча гімнастика для всіх : навч. посіб. Рівне. 2002. 201 с.
4. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В та ін. Вікова і педагогічна психологія, 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с.

**Олех Вікторія, Ворона Віта**

## **СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто спеціальну витривалість як провідну якість лижників-гонщиків. З'ясовано, основною характеристикою спеціальної витривалості лижників-гонщиків є її детермінованість специфічними вимогами обраного виду діяльності.

**Ключові слова:** лижники-гонщики, спеціальна витривалість.

**Oleh Victoria, Vorona Vita. Special endurance as the leading quality of ski racers.**

**Abstract.** The article examines special endurance as a leading quality of ski racers. It was found that the main characteristic of the special endurance of ski racers is its determination by the specific requirements of the chosen type of activity.

**Key words:** ski racers, special endurance.



**Постановка проблеми.** Проблема вдосконалення спеціальної витривалості є однією з провідних в циклічних видах спорту. Причиною швидкого розвитку втоми до кінця дистанції можуть бути помилки в тренуванні, пов'язані з браком знань про фізіологічні механізми адаптації провідних систем організму до тривалої роботи різної інтенсивності. Зараз стає зрозуміло, що успіх спортивного тренування багато в чому визначається ефективністю доцільних перебудов вродженої м'язової композиції [2]. Саме оптимальне співвідношення активних м'язових волокон певного типу значною мірою зумовлює досягнення спортсменів в тому чи іншому виді спорту. М'язова композиція генетично детермінована, однак під впливом навантажень різної спрямованості може істотно трансформуватися, змінюючи свої енергетичні і скоротливі властивості [8].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному лижному спорті для розвитку спеціальної витривалості застосовуються різноманітні засоби та методи спортивного тренування, що сприяють інтенсифікації тренувального процесу, для досягнення гранично допустимого рівня функціональних можливостей основних систем енергозабезпечення та провідних фізичних якостей. Про що йдеться у працях Білери М. [2], Котляра С. М., Котляр Т. В. [4], Багіянця С. А., Чирвіної Ю. О. [1].

**Мета дослідження** – розглянути спеціальну витривалість як провідну якість лижників-гонщиків.

**Результати дослідження.** На думку провідних фахівців теорії та методики фізичного виховання [5; 6; 8] в основі спеціальної витривалості лежить комплексне поєднання всіх форм витривалості, що полягають у тривалому виконанні фізичної роботи без зниження її ефективності, і як наслідок цього, насамперед характеризується здатністю виконання спеціальної м'язової діяльності, що відповідає

біомеханічній структурі рухів у заданому інтервалі часу.

У сучасній спортивній науці і особливо у спорті вищих досягнень спеціальну витривалість розглядають через характер впливу на спортивний результат, при цьому співвідношення її різних компонентів між собою визначає специфіку витривалості в кожній спортивній дисципліні [6].

Спеціальна витривалість асоціюється з виконанням рухової діяльності не тільки з позиції фізіологічної втоми, але і є здатністю до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах специфічних навантажень, при максимальній мобілізації функціональних і рухових можливостей організму для досягнень в обраному виді спорту [9].

З педагогічної погляду спеціальна витривалість у лижних перегонах проявляється, як комплексна рухова якість, яка включає у собі ознаки всіх фізичних здібностей, що входять до неї, і визначається не тільки рівнем розвитку окремих якостей, але і їх співвідношенням у загальній структурі. Найбільш повно охарактеризувати прояв спеціальної витривалості можна при врахуванні характеру та особливостей м'язової діяльності, інтенсивності її виконання, а також вимог, що висуваються даною діяльністю до різних фізичних здібностей спортсменів. При цьому встановлення та вибір критерію спеціальної витривалості безумовно залежить від вимог, що висуваються конкретною дистанцією змагань [1].

Швидкісно-силова витривалість у вправах циклічного характеру асоціюється зі здатністю підтримувати задану швидкість руху при виконанні м'язової діяльності за рахунок амплітуди та частоти рухів, що характеризується довжиною та частотою кроків у лижних перегонах. У цьому результати досліджень Котляр С. М., Котляр Т. В. [4] підтверджують значення високого рівня швидкісно-силових якостей спортсменів у розвитку максимальної

швидкості пересування та досягненні найвищих результатів у лижних перегонах.

Як показано у дослідженнях W.L. Kenney зі співавторами [6], рівень спеціальної витривалості під час виконання м'язової роботи визначається співвідношенням активізації анаеробних та дихальних процесів, що забезпечують ресинтез АТФ. Причому фахівці звернули увагу на те, що саме збільшення здатності залучення в процес енергозабезпечення анаеробних механізмів визначає зростання спеціальної витривалості.

Якщо розглядати спеціальну витривалість у лижних перегонах, що характеризуються циклічним характером діяльності та висувають високі вимоги до швидкісно-силових здібностей спортсмена, то такий вид специфічної витривалості залежить від довжини дистанції та інтенсивності її проходження, які визначають співвідношення аеробного та анаеробного енергозабезпечення і забезпечується стійкістю нервових процесів до високого темпу активності та швидким відновленням АТФ в анаеробних умовах за рахунок креатинфосфату та реакцій гліколізу [3].

Сутність швидкісно-силової витривалості визначається здатністю виконувати швидкі рухи долаючого і поступового характеру, швидко перемикатися від поступальної до долаючої роботи в заданих інтервалах часу без зміни біомеханічної структури та зниження темпу рухів. При цьому поряд із значною силою, потрібна і суттєва швидкість рухів [7]. Необхідно зауважити, що швидкість, як один із компонентів швидкісно-силової витривалості, має велике значення при проходженні спринтерських дистанцій у лижних перегонах, розвитку та підтримці якої відводиться визначальні значення у тренувальному процесі лижників-гонщиків, що спеціалізуються у спринтерських видах перегонів.

**Висновки.** Основною характеристикою спеціальної витривалості лижників-гонщиків є її детермінованість специфічними вимогами обраного виду діяльності. Відповідно заданий рівень спеціальної витривалості має формуватися з урахуванням переважного прояву тих чи інших фізичних якостей, механізмів енергозабезпечення задля досягнення найвищої швидкості пересування у лижних перегонах.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробкою методики розвитку спеціальної витривалості лижників-гонщиків.

### **Список використаної літератури**

1. Багіянц С. А., Чирвіна Ю. О. Методичні особливості розвитку витривалості лижників-гонщиків 10-12 років на етапі попередньої базової підготовки. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. № 5. С. 7-12.
2. Білера М. Розвиток спеціальної сили рук лижників-гонщиків із допомогою амортизаторів і тренажерів. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2008. Т. 3. С. 185-187.
3. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. Київ : Олімп. літ., 2019. 207 с.
4. Котляр С. М., Котляр Т. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки лижників-гонщиків 19-20 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2018. С. 58-64.
5. *Cross country skiing: handbook of sports medicine and science* / ed. by H. Rusko. Blackwell Science Ltd, Osney Mead, Oxford, UK, 2003. P. 208.
6. Kenney W.L., Wilmore J.H., Costill D.L. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2012. P. 640.
7. Larsson P., Olofsson P., Jakobsson E., Burlin L., Henriksson-Larsen K. Physiological predictors of performance in cross-country skiing from treadmill tests in male and female subjects. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*. 2002. v.12. iss.6. pp. 347-353.
8. Pette D. Skeletal muscle plasticity. In: *Skeletal muscle plasticity in health and disease*. C. Springer. 2007. Pp. 1-27.
9. Wilmore J.H., Costill J.H. *Physiology of sport and exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2008. P. 574.

Олійник Карина, Скрипка Ірина

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ

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

**Анотація.** У статті розглянуто особливості використання спеціально-підготовчих засобів у підготовці таеквондистів. Визначено, що на етапі початкової підготовки однією з важливих умов занять з юними таеквондистами є поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, компонентами якої є гнучкість та координація рухів.

**Ключові слова:** таеквондисти, спеціально-підготовчі засоби.

**Oliynyk Karyna, Skrypka Iryna. Features of the use of special training tools in the training of taekwon-do sportsmens.**

**Abstract.** The article examines the peculiarities of the use of special training tools in the training of taekwon-do sportsmens. It was determined that at the stage of initial training, one of the important conditions for classes with young taekwon-do sportsmens is a combination of general and special physical training, the components of which are flexibility and coordination of movements.

**Key words:** taekwon-do sportsmens, special training equipment

**Постановка проблеми.** Провідні фахівці дитячо-юнацького спорту зазначають, що важливим аспектом удосконалення методики тренування у дитячо-юнацькому спорті є наукове обґрунтування тренувального процесу з урахуванням етапу підготовки, вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів [3; 4; 6].

У зв'язку з цим, розгляд особливостей використання спеціально-підготовчих вправ у тренуванні юних таеквондистів на етапі початкової підготовки є актуальним завданням, що потребує наукового рішення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливостям підготовки юних таеквондистів присвячено значну кількість досліджень [1; 2; 3; 5]. Питання вибору найбільш

ефективних тренувальних засобів для розвитку фізичних якостей та основних елементів техніки юних таеквондистів на етапі початкової підготовки висвітлено у працях Р.А. Арканія, 2015; С.Л. Пакуліна, К.В. Ананченка, Р.А. Арканія, Р. А., 2017; Романенко В. В., 2010 та інших.

**Мета дослідження** – розглянути особливості використання спеціально-підготовчих засобів у підготовці таеквондистів на етапі початкової підготовки.

**Результати дослідження.** Величезне розмаїття прийомів і способів ведення поєдинків, що визначають цільову неординарність вправ, ускладнюють систематизацію специфічного змісту тренувальних і змагальних вправ таеквондистів. У той же час, для реалізації навчально-тренувального процесу, а тим більше його вдосконалення, засоби спортивного тренування в таеквон-до, якими є фізичні вправи, умовно поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні [3]:

**1.** Загальнопідготовчі – використовуються для вирішення наступних завдань підготовки:

- а) створення рухової бази обраного спеціалізації виду спорту;
- б) вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок;
- в) створення умов активного відпочинку.

Розрізняють дві підгрупи цих рухових процесів:

- а) власне-загальнорозвиваючі (вправи для розминки та розвитку фізичних якостей, без предметів, зі снарядами, з партнером тощо);
- б) вправи інших видів спорту.

При організації тренувальних занять з таеквон-до з юними спортсменами загальнопідготовчі вправи знаходять найширше застосування. В якості загальнорозвиваючих вправ на заняттях з таеквон-до прийнято викорис-

товувати традиційні гімнастичні вправи (власне загально-розвиваючі вправи), елементи акробатики, метання (легкоатлетичних снарядів, набивних, тенісних м'ячів тощо), всілякі стрибки і стрибкові вправи та у вигляді комплексів. Також використовуються рухові дії, що сприяють створенню основ техніки єдиноборств та розвитку необхідних для цього фізичних якостей. Особливо ефективні, з цією метою, вправи на рівновагу, гнучкість, швидкість та інші якості [8].

Таким чином, загальнопідготовчі вправи, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі таеквондистів, дуже різноманітні і використовуються як з метою підготовки спортсменів до майбутніх занять, так і для вдосконалення функціональних систем їх організму.

2. Допоміжні вправи включають рухові дії, що створюють спеціальний фундамент для подальшого вдосконалення у тій чи іншій спортивній діяльності.

3. Змагальні вправи – це комплекс рухових дій, які є предметом спортивної спеціалізації та виконуються відповідно до існуючих правил змагань. У Таеквон-до чотирьох розділів підготовки включені до програми змагання (спаринг, силове розбивання, формальні комплекси, спец. техніка).

4. Спеціально-підготовчі вправи – спрямовані на швидке та успішне оволодіння технікою складних рухів, на подальше вдосконалення структури виконання технічних та тактичних дій. Спеціально-підготовчі вправи можна розділити на дві основні групи:

- а) підводні вправи – сприяють освоєнню та вдосконаленню технічної структури ударних та захисних дій та тактики їх проведення;
- б) розвивають спеціальні фізичні якості (гнучкість, швидкість, силу, спритність, витривалість) [4; 6; 8].

На етапі початкового розучування прийому, підвідні та імітаційні вправи повинні займати значне місце. Поряд із застосуванням вправ з різних видів спорту, рухливих та спортивних ігор, слід включати до програми занять комплекси спеціально-підготовчих вправ, близьких за структурою до обраного виду спорту та рухових дій, що вивчаються. Причому вплив цих вправ має бути спрямований на подальший розвиток фізичних якостей, що мають важливе значення саме для таеквон-до. Специфічні тренувальні вправи повинні імітувати змагальне навантаження або його фрагменти та виконуватися в полегшених умовах або з додатковими опорами. За динамічними, часовими параметрами, характером роботи м'язів, особливостями енергетичного забезпечення, вправи можуть суттєво відрізнятися від змагальних. Тому щодо ступеня специфічності вправ потрібно орієнтуватися як на зовнішню форму рухів (амплітудно-траєкторну), так і на характер вправи [8].

За своєю суттю всі спеціально-підготовчі вправи є елементами, зв'язками частин і частинами вправи змагань або його тренувальними формами [1]. Ця обставина дещо знижує їхню цінність, але виявляє цілу низку переваг, так необхідних при вдосконаленні майстерності виконання вправи змагання в цілому. По-перше, вони більш прості і доступні при оволодінні технікою рухів, і їх можна повторювати, уникаючи помітних помилок значно більше разів. По-друге, при їх застосуванні є можливість широко використовувати різні умови виконання – полегшені, обтяжені. По-третє, можна вибірково (локально) впливати на певні групи м'язів та механізми енергозабезпечення, розвивати переважно необхідну фізичну якість або поєднання таких. По-четверте, можливе поєднання спеціальних вправ зі змагальними з використанням термінових позитивних слідів післядії.



На практиці вибір засобів і методів спеціальної підготовки часто ґрунтується на інтуїції та висновках, що виходять із формальної схожості з кінематикою рухів спортсменів. Вибирати вправи необхідно ретельно через існування дуже багатьох видів вправ, які можуть стати порожнім проведенням часу, а й заподіяти шкоду. Засоби спеціальної підготовки повинні бути адекватні основній спортивній діяльності за своїм впливом на організм [3].

При доборі спеціальних вправ необхідно враховувати такі загальні положення: зовнішню подобу, кореляційний взаємозв'язок з основними змагальними вправами, ідентичність зусиль окремих м'язових груп у спеціальній і основній вправах, ідентичність роботи тренуваних м'язів, а також зміна умов виконання основних змагань [6].

**Висновки.** У науково-методичній літературі наголошується на необхідності використання при навчанні новачків спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на становлення техніки та розвиток фізичних якостей, але не конкретизуються кошти за обсягом та інтенсивністю, місцю в системі занять, що природно, не сприяє їх аргументованому використанню.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з дослідженням впливу використання спеціально-підготовчих вправ у тренувальному процесі таеквондистів різного віку.

### **Список використаної літератури**

1. Арканія Р. А. Спеціальні вправи на тренажерах в підготовці таеквондистів. *Fundamental and applied science 2015 : materials of the XI International scientific and practical conference, October 30 November 7, 2015.* Sheffield : Science and education LTD, 2015. Volume 13. Physical culture and sport. S. 3-5.
2. Данилюк В., Вовченко І. І., Шоханова К. А. Удосконалення процесу технічної та фізичної підготовки юних таеквондистів за рахунок використання комплексу спеціально-підготовчих вправ. *Спортивна наука – 2021: збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек.* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 25-28.

3. Лукіна О. В. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01; Дніпр. держ. ін-т фіз. кул. і спорту. Дніпро. 2009. 245 с.
4. Маленюк Т. В., Собко Н. Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
5. Пакулін, С. Л., Ананченко, К. В., Арканія, Р. А. Вибір ефективних тренувальних засобів і особливості підготовки юних таеквондистів. *Traektoriâ Nauki= Path of Science*. 2017. №3(1). С. 6.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
7. Романенко В. В. Модельні характеристики технічної і фізичної підготовленості таеквондистів на етапі початкової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2010. 36 с.
8. Тхеквондо (ВТФ): Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: НУФВСУ. 2009. 87 с.

**Пащенко Альона, Ворона Віта**

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ**

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

**Анотація.** В представленій статті розглянуто особливості розвитку координаційних здібностей юних спортсменів на етапі початкової підготовки у кінному спорті. Результати дослідження дозволяють засвідчити ефективність використання розробленої методики у навчально-тренувальному процесі у кінному спорті.

**Ключові слова:** координаційні здібності, юні спортсмени, кінний спорт, статична рівновага.

**Pashchenko Olena, Vorona Vita. Development of coordination skills of young athletes at the stage of initial training in equestrian sports.**

**Abstract.** The presented article examines the peculiarities of the development of coordination abilities of young athletes at the stage of initial training in equestrian sports. The results of the study allow us to prove the effectiveness of using the developed methodology in the educational and training process in equestrian sports.

**Key words:** coordination abilities, young athletes, equestrian sports, static balance.

**Постановка проблеми.** Змагання у кінному спорті являють собою різновид протиборства спортсменів-вершників у вмінні виконувати визначені дії верхи на коні та здатності ним управляти [8, с. 29]. Одним із основних завдань, вирішення якого створює основу для подальшого покращення спортивної майстерності вершника, є формування його посадки на коні та опанування основ техніки управління конем. Тому, важливого значення на етапі початкової підготовки набуває розвиток координаційних здібностей юних спортсменів, а саме – динамічної і статичної рівноваги [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У теорії та методиці спорту координаційні здібності визначають як здатність раціонально здійснювати (формувати, узгоджувати, пов'язувати в одне ціле) цілісні рухові дії, змінювати звичні, сформовані рухові реакції або швидко переходити від виконання одних до інших відповідно від вимог та умов, що змінюються. В залежності від проявів розрізняють загальні, спеціальні й специфічні координаційні здібності [8, с. 31].

На думку Т. Ю. Круцевич, розвиток координаційних здібностей спортсмена на етапі початкової підготовки є умовою, необхідною задля здійснення ним ефективної тренувальної та змагальної діяльності [7].

Досліджуючи значення координаційних якостей у фізичній підготовці спортсменів, А. Галицька визначає групи здібностей, серед яких [4, с. 93]:

- здібності точно узгоджувати і класифікувати силові, часові та просторові характеристики рухових дій;
- здібності утримувати динамічну та статичну рівновагу тіла у просторі;
- здібності до довільного розслаблення м'язів, що характеризуються здатністю виконувати рухові дії без зайвого напруження (скутості);
- здібності до виконання рухів у певному заданому ритмі;
- здібності до виконання пластичних дій.

Однак, незважаючи на те, що дослідженню розвитку координаційних здібностей спортивної молоді у різних видах спорту присвячена значна кількість праць сучасних науковців [1; 2; 4-6; 9], особливості розвитку статичної рівноваги юних спортсменів у кінному спорті висвітлені недостатньо.

**Мета** – дослідити ефективність використання методики розвитку координаційних здібностей юних спортсменів у кінному спорті.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилось впродовж грудня 2021 р. – лютого 2022 р. на базі Міської організації «Федерація кінного спорту м. Херсона». В експерименті брали участь 20 спортсменів-початківців віком 11 років, з числа яких було сформовано експериментальну (n=10) та контрольну (n=10) групи.

Тренування в обох групах проводились 3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття складала 1 год. 30 хв. Заняття для спортсменів обох груп проводились у спортивній залі. Спортсмени експериментальної групи займалися за розробленою методикою розвитку рівноваги для спортсменів етапу початкової підготовки.

На думку сучасних науковців, задля розвитку здібності утримувати рівновагу доцільно використовувати вправи, що передбачають балансування. Термін «баланс» у теорії й практиці спорту розуміється як можливість спортсмена зберігати динамічну або статичну рівновагу, не змінюючи сталого положення тіла [9, с. 79]. Основною відмінністю навчально-тренувального процесу в обох групах було використання методики, спрямованої на розвиток статичної рівноваги спортсменів експериментальної групи. Таким чином, до арсеналу засобів, що використовувались у навчально-тренувальному процесі учасників експериментальної групи, входили:

- вправи з опорою на обидві ноги;
- вправи з опорою на одну ногу;
- вправи на гімнастичній лаві;
- вправи на степ-платформі;
- вправи на фітболах.

Спортсмени контрольної групи займались за загальноприйнятною методикою тренувань для групи початкової підготовки.

Задля визначення рівня розвитку статичної рівноваги для спортсменів обох груп було підібрано тестові вправи, серед яких:

- проба Ромберга
- утримання рівноваги у положенні «Ластівка»
- балансування на фітболі у положенні стоячи на колінах
- балансування на фітболі у положенні сидячи, ноги зігнуті в сторони.

Тестування учасників експериментальної та контрольної груп проводилось на початковому та кінцевому етапах педагогічного експерименту. На початку експерименту результати виконання тестів в обох групах статистично не відрізнялись (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка показників розвитку координаційних здібностей спортсменів-початківців з кінного спорту впродовж формувального експерименту ( $\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$ )**

Вид тестування	Експериментальна група		Контрольна група	
	початковий	кінцевий	початковий	кінцевий
Проба Ромберга, с	8,2 ± 0,25	11,3 ± 0,44	8,1 ± 0,22	9,7 ± 0,28
	**t=12,16			
Утримання рівноваги у положенні «Ластівка», с	17,2 ± 0,29	19,7 ± 0,16	17,1 ± 0,34	17,6 ± 0,32
	**t=3,44			
Балансування на фітболі у положенні стоячи на колінах, с	7,2 ± 0,41	11,4 ± 0,34	7,3 ± 0,37	8,4 ± 0,30
	**t=3,71			
Балансування на фітболі у положенні сидячи, ноги зігнуті в сторони, с	10,8 ± 0,22	14,6 ± 0,24	10,8 ± 0,23	13,1 ± 0,48
	**t=3,62			

*Примітки: \* – достовірність різниці між показниками спортсменів контрольної групи до та після педагогічного експерименту при  $p < 0,05$ , ( $t_{крит} = 2,71$ ); \*\* – достовірність різниці між показниками спортсменів експериментальної групи до та після педагогічного експерименту при  $p < 0,05$ , ( $t_{крит} = 2,71$ ).*

В результаті повторного дослідження на кінцевому етапі експерименту було виявлено позитивну динаміку показників в обох групах (табл. 1). Однак, результати в експериментальній групі виявились достовірно вищими за результати контрольної групи.

Приріст середніх значень часових характеристик виконання проби Ромберга в експериментальній групі становив 27,4 % ( $p < 0,05$ ), у контрольній – 16,5 % ( $p > 0,05$ ).

Середні показники виконання тестової вправи у положенні «Ластівка» в експериментальній групі покращились на 12,7 % ( $p < 0,05$ ), у представників контрольної групи – на 2,8 % ( $p > 0,05$ ).

Середньостатистичні значення виконання випробування «балансування на фітболі у положенні стоячи на колінах» в експериментальній групі зросли на 36,8 % ( $p < 0,05$ ). У контрольній групі час виконання вправи збільшився на 13,1 % ( $p > 0,05$ ).

Результати виконання тесту «балансування на фітболі у положенні сидячи, ноги зігнуті в сторони» достовірно покращились в обох групах ( $p < 0,05$ ). Зростання показників в експериментальній та контрольній групах становило 26 % і 17,6 % відповідно.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Таким чином, результати експерименту дозволяють констатувати ефективність використання методики розвитку координаційних здібностей спортсменів на етапі початкової підготовки у кінному спорті. На кінцевому етапі дослідження в експериментальній та контрольній групах спостерігається позитивна динаміка за усіма показниками. Однак, показники початкового та кінцевого етапу експерименту в експериментальній групі достовірно відрізнялись і виявились значно вищими від показників контрольної групи.

Подальші наукові розвідки будуть спрямовані на дослідження особливостей розвитку динамічної рівноваги юних спортсменів у кінному спорті.

### **Список використаної літератури**

1. Бикова Г.В. Методика вдосконалення статодинамічної стійкості у юних борців на етапі початкової підготовки: автореф. дис... канд. н. фіз. вих. і сп.: 24.00.01. Київ, 1999. 16 с.
2. Бойченко Н.В. Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*. 2019. № 1 (11). С. 15-23.
3. Ваврищук Н.Л, Павленко Ю.О, Скабард Г.В, Смірнова З.Д, Кириченко В.В. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-

- юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 104с.
4. Галицька А. Значення та класифікація координаційних здібностей у фізичній підготовці волейболістів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 3 (35). 2016. С. 91-95.
  5. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методика формування координаційних здібностей у студентів-футболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2014. № 5 (48). С. 37-41.
  6. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
  7. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2000. 44 с.
  8. Наумчук В.І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: «Астон», 2013. 96 с.
  9. Чоботько М.А., Чоботько І.І., Бойченко Н.В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ з балансування на фітболах. *Єдиноборства*. 2020. № 1 (15). С. 78-88.

**Плуговий Євген, Лапицький Віталій**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ**

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

**Анотація.** У статті досліджено показники, що характеризують силові та швидко-силові здібності панкратіоністів високої кваліфікації. Автором запропоновано програма тренувань спеціальної силової та швидко-силової підготовки та розроблено анкету для тренерів з панкратіону щодо визначення тренувальних навантажень під час розвитку спеціальних здібностей.

**Ключові слова:** фізична підготовка, панкратіон, швидко-силова підготовка.

**Plugovyi Evgeny, Lapytskyi Vitaly.** Improvement of sports training of highly qualified wrestlers.

**Abstract.** The article examines the indicators that characterize the strength and speed-strength abilities of highly qualified pankrationists.



The author proposed a training program for special strength and speed-strength training and developed a questionnaire for pankration trainers to determine training loads during the development of special abilities

**Keywords:** physical training, pankration, speed-strength training.

**Актуальність.** Панкратіон, як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженою рамками існуючих міжнародних правил змагань. В останні роки конкуренція значно підвищилася, що безумовно призвело до ще більшого загострення суперництва на між світовій арені. Питання про підвищення результатів у змаганні знаходиться в тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу. На сьогодні високі результати в змаганнях світового рівня та зростаюча динамічність боротьби, вимагають підвищеної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення борців (Г.М. Арзютов, 2015 Огарь Г.О., Санжаров В.А., Ласиця В.І, 2020).

До числа таких факторів безперечно відноситься фізична підготовка борців високої кваліфікації, так як виконання техніко-тактичних дій на килимі в складних умовах спортивного двобою безпосередньо суттєво взаємопов'язана. Виходячи з вимог змагальної діяльності та тенденцій розвитку спортивної боротьби, в тренувальному процесі повинні вноситися корективи саме у спеціальну фізичну підготовку майбутніх майстрів килима, тому що набуття спортивної форми, а також високі спортивні результати суттєво залежить від рівня її розвитку.

Окреслене доводить доцільність розглянути особливості спеціальної силової підготовки борців-панкратіоністів високої кваліфікації та внести корективи у їх програму підготовки на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду річного тренувального циклу.

**Мета роботи:** дослідити показники, що характеризують силові та швидко-силові здібності панкратіоністів високої кваліфікації та удосконалити програму тренувань спеціальної силової та швидко-силової підготовки

**Завдання роботи:**

- 1) Проаналізувати наукову, методичну літературу та інформаційні джерела з проблеми дослідження
- 2) Розробити анкету для тренерів з панкратіону щодо визначення тренувальних навантажень під час розвитку спеціальних здібностей.

**Основні результати дослідження.** Спеціалісти з підготовки одноборців вказують на те, що кожен з цих етапів має визначену методичну специфіку у питаннях всіх видів підготовки: технічної, тактичної, фізичної та психологічної. Але зауважують на тому, що фізична підготовка поділяється на два види: загальну-фізичну та спеціальну-фізичну підготовку, де основу борця високої кваліфікації складає, саме спеціальна-фізична підготовка, тоді як загально-фізичній підготовці приділяють значну увагу лише на початкових етапах підготовки юних спортсменів та підлітків [26]. На базі загальної фізичної підготовки будується спеціальна фізична підготовка, яка спрямована на розвиток у спортсмена особливих йому для досягнення високих результатів в обраному виді спорту, а основна мета даного виду фізичної підготовки це його підготовка до протидії та перемога над зовнішніми силами, які вплавають на нього.

Основні вимоги до спеціальної підготовки борців високого класу є розвиток їх швидко-силових та силових здібностей [12]. Особливості розвитку цих рухових здібностей, характерні кожному виду спорту і визначаються мотивацією, цілями, історією розвитку виду спорту, правилами спортивної діяльності. Щоб прийняти правильне рішення, спрямоване на удосконалення рухової дії, необхідно знати,

як організовано і в яких умовах реалізується конкретна спортивна дія.

Педагогічний експеримент проводився в умовах навчально-тренувального процесу спортсменів із жовтня 2021 року по лютий 2022 року на базі спортивного залу ННІФК м. Суми. Для проведення експерименту були відібрані 12 висококваліфікованих спортсменів, які за показниками розвитку фізичних якостей та спортивною кваліфікацією (МС, МСМК) були на одному рівні, які були розділені на 2 групи експериментальну групу (ЕГ) – 6 чоловік, та контрольну групу (КГ) – 6 чоловік відповідно. Розроблено анкету для тренерів збірних команд з панкратіону щодо тренувальних навантажень під час розвитку спеціальних здібностей після чого було внесено методичні корективи у програму тренувань щодо вдосконалення спеціальної силової підготовки борців високої кваліфікації.

Опитування проводилось у формі інтерв'ю під час якого задавались питання про найбільш значимі для панкратіоністів високої кваліфікації фізичних навантажень і методах розвитку сили та швидко-силових здібностей. Аналізуючи результати анкетування було зроблено висновки, що найбільш вагомими засобами розвитку сили та швидко-силових здібностей є змагальні вправи, але при цьому тренери можуть не враховувати їх широку варіативність. Також вони не особливо приймали до уваги про спрямованість та їх дію на м'язові групи і використовують їх механічно і одним з важливих умов є психологічна стійкість в обстановці з підвищеним емоційним фоном – яким є змагання.

На учбово-тренувальному зборі в якому приймали участь збірна команда України з панкратіону було обрано 28 спортсменів високої кваліфікації у віці від 20 до 30 років і запропонували їм взяти участь у педагогічному експери-

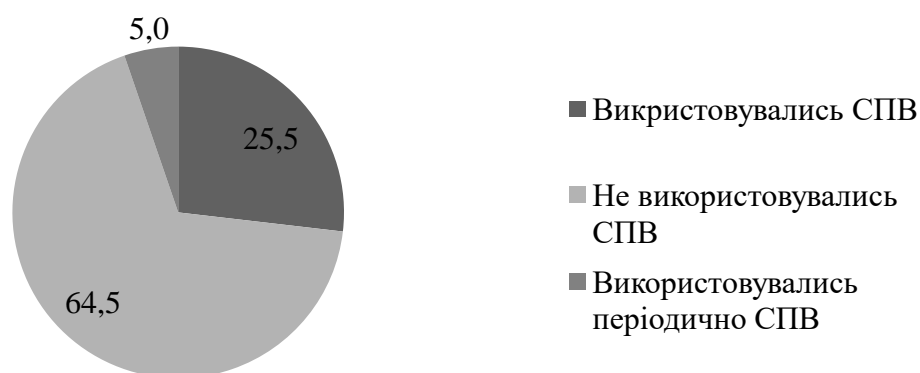
менті для цього було запропоновано надати нам їх тренувальні щоденники (рис.1.).

З запропонованих на 28 щоденників було визначено наступні данні:

1. 64,5% спортсменів в своїх тренувальних заняттях не використовували спеціально-підготовчі вправи;
2. 25,5% використовували спеціально-підготовчі вправи в своєму тренувальних процесі періодично;
3. 5% не використовували в своєму тренувальному процесі спеціально-підготовчі вправи.

Аналіз щоденників тренувальних навантажень показав, що тренувальному процесі панкратіоністів високої кваліфікації спеціально-допоміжні вправи на розвиток сили та швидко-силових здібностей використовувались в недостатній кількості, що вказує на необхідність внесення до їх програми тренувань певних коректив з метою удосконалення вказаних здібностей.

#### СПВ в тренувальному процесі



*Рис.1. Результати аналізу щоденників спортсменів щодо використання засобів СПВ в підготовці панкратіоністів*

Аналізуючи планування тренувального процесу в панкратіоні, ми бачимо, що пропорційне співвідношення спеціальної силової підготовки, по відношенню до інших видів підготовки має найбільше значення. Внаслідок, чого при такому співвідношенні об'ємів тренувального процесу

спрямовані на підвищення об'єму та інтенсивності навантаження. Навантаження повинно бути раціонально організоване по періодам підготовки.

Силову підготовку борців необхідно завжди контролювати за допомогою систематичного всебічного контролю за її динамікою, так як визначення оптимального поєднання рівнів розвитку силових здібностей різних груп м'язів є важливим при підготовці спортсменів високого класу. Борці повинні розвивати силу без досягнення граничних показників усіх груп м'язів, а розвивати дану якість лише ґрунтуючись на показники їх топографічних особливостей.

Силова та швидко-силова підготовленість спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах має складну структуру і включає практично всі вище перераховані види силових здібностей. Значимість елементів цієї структури для одноборців для кожної вагової категорії різна. Основними засобами силових здібностей є силові вправи, і їх актуальність застосування є тільки за умови виконання схожим до змагальних умов. При цьому сила характеризується потужністю, неоднаковим режимом розвитку силових зусиль, а також силовою витривалістю, здатністю протистояти стомленню, що викликається силовими компонентами навантаження.

Для сприяння фізичної підготовки борців їх силові здібності, які є основними в одноборствах розвивали насамперед починаючи з тих груп м'язів, які потрібно було для виконання прийомів з арсеналу окремого спортсмена. Співвідносили сили різних груп м'язів на кожному тренуванні з метою їх розвитку в оптимальних межах, з метою запобігання створення структурних технічних дій. У процесі підготовки кваліфікованих борців значну увагу приділяли силовим вправам з партнером, які ефективно ефективно розвивають силу, також ці вправи дозволяли удосконалювати їх технічні дії.

Методи які використовували під час тренування з силової підготовки визначались завданням підвищення намічених компонентів структури. Так для спортсменів експериментальної групи в яку входили спортсмени високої кваліфікації використовували паралельне зростання сили та міжмязової координації, що використовуються для спортсменів новачків, а в більшій мірі для спортсменів ЕГ було використано саме наступні методи та засоби:

- методи не пов'язані зі значним збільшенням м'язів.
- методи, що пов'язані з формуванням умовно-рефлекторних зв'язків, що забезпечують м'язову та внутрішньо-мязову координацію;
- засоби, акробатичні вправи, вправи з обтяженнями, рухливі ігри, виведення з рівноваги, боротьба за територію.

Щодо удосконалення швидко-силових якостей борців ЕГ основним їх завданням було саме покращення рівня розвитку вибухової сили. До засобів розвитку даних здібностей відносились різні вправи з обтяженням, і під час яких у робочих фазах руху виявляються максимальні прискорення. В програмі тренування встановили необхідність використання ігрового методу навчання, що зумовило під час корегування програми спеціальної фізичної підготовки для ЕГ в тижневому циклі тренувальних занять використовувати рухливі ігри-борця.

**Висновки.** Загальна фізична підготовка є основою спортивного тренування, і тому навіть при високій технічно-тактичній підготовленості борців, якщо у них не достатньо розвинені сила і швидкість, витривалість і гнучкість, спритність досягти успіхів у спортивних одноборствах не можливо. Встановили, що для для сприяння фізичної підготовки борців їх силові здібності, які є основними в одноборствах потрібно розвивати насамперед

починаючи з тих груп м'язів, які необхідні для виконання прийомів з арсеналу окремого спортсмена.

### **Список використаної літератури**

1. Бугрій С.В. Бурла О.М. Характеристика фізичної підготовки борців на етапі поглибленої спеціалізації. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: у 2 т. Суми: СДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. С.279-284.
2. Бекас О.О. Паламарчук Ю.Г. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник]. Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с
3. Коломієць А. С. Міщенко О. В., Лазоренко С. А. Удосконалення фізичних якостей борців вільного стилю кадетського віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(2). С. 183-187.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
5. Ткаченко. С.В. Спеціалізовані рухливі ігри в технікотактичній підготовці борців: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 72 с.

**Редька Олена, Ворона Віта**

## **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ**

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

**Анотація.** У роботі було проаналізовано структуру змагальної діяльності та динаміку результатів спортсменів України зі спортивної радіопеленгації на чемпіонатах Світу та чемпіонатах Європи 2016 – 2022 років. Засвідчено стабільність позицій, що передбачають вищий за середній рівень, тобто команда національної збірної України входить в трійку лідерів в підсумковому рейтингу змагань, та наявність резервів поліпшення результатів як спортсменів України, так і команди у світовому рейтингу.

**Ключові слова:** спортивна радіопеленгація, структура змагальної діяльності, результат, змагальна діяльність.

**Redka Olena, Vorona Vita. Analysis of results of competitive activity athletes from sports radioorienteeing.**

**Abstract.** The work analyzed the structure of competitive activity and the dynamics of the results of sportsmen of Ukraine in sports radioorienteeing at the World Championships and the European Championships in 2016-2022. The stability of positions assuming a higher than average level, that is, the national team of Ukraine is among the top three in the final ranking of the competition, and the presence of reserves for improving the results of both Ukrainian athletes and the team in the world ranking have been proven.

**Key words:** sports radioorienteeing, the structure of competitive activity, result, competitive activity.

**Постановка проблеми.** Сутність спортивної радіопеленгації (СРП) полягає у поєднанні оперативної радіопеленгації, бігу та орієнтування на місцевості різного характеру. Спортсмену необхідно за допомогою радіопеленгатора (приймача з антеною спрямованої дії) виявити задану кількість радіопередавачів (РП) у найкоротший час та фінішувати.

Як показує аналіз змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації, при проходженні класичної дистанції у кваліфікованих спортсменів на ближній радіопошук в середньому йде 10% від усього часу, що витрачається при проходженні змагальної дистанції. У свою чергу, на пеленгування радіопередавачів (у тому числі і в русі) спортсмени витрачають від 20 до 30% часу. Інші 60-70% часу йде на пересування по дистанції, у тому числі з орієнтуванням на місцевості, а також інші компоненти змагальної діяльності [1].

На характер змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації впливають такі фактори та умови як фізичний та функціональний стан спортсмена, рівень мотивації (психологічна готовність), кліматичні умови та погода, діапазон змагальної дистанції, а також стратегічні завдання.

У міру виявлення РП окремі прийоми та дії виконуються у меншому обсязі, наприклад, скорочується кількість



проведення пеленгів на карті, менше витрачається часу на пеленгування. Як наслідок, обсяг розумової роботи, що виконується дещо знижується, а швидкість пересування збільшується. Тут дуже важливо щоб спортсмен не перевищував критичну швидкість пересування, за якої зміг би продовжувати виконувати аналітичну роботу, необхідну для успішного завершення дистанції (рис. 1).

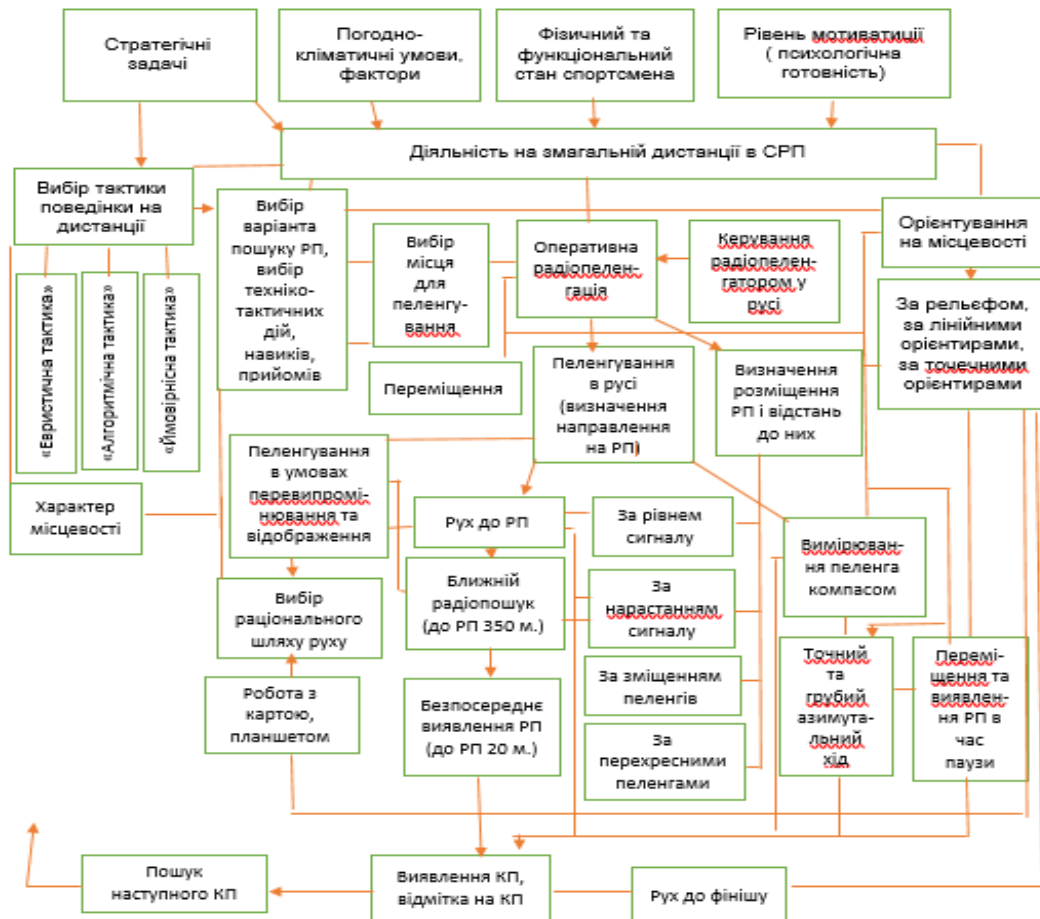


Рис. 1. Структура змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації

Залежно від цього, які стратегічні завдання ставляться перед спортсменом, на якому діапазоні відбуватимуться змагання, і в якій місцевості проводяться змагання, визначається тактика поведінки на дистанції (алгоритмічна, ймовірнісна, евристична). Також на вибір тактики поведінки впливає характер місцевості, де відбуватимуться змагання [2].

Змагання зі спортивної радіопеленгації проводяться за дисциплінами [3]:

- класична дистанція в діапазоні 3,5-3,6 МГц (80 м);
- класична дистанція в діапазоні 144,0-146,0 МГц (2 м);
- спринт – 3,5-3,6 МГц (80м);
- спортивне радіоорієнтування 3,5-3,6 МГц (80 м) та 144,0-146,0 МГц (2м), вільний та заданий напрямок пошуку.

Відбір до складу національної збірної команди України проводиться кожного року за рейтингом по результатах відбіркових змагань. Лідерами вважаються такі країни як Чехія, Росія, Японія, Україна, Казахстан, Німеччина, Угорщина, Англія, Китай та інші.

Ефективність розвитку виду спорту значною мірою регламентується результатами виступів спортсменів на змаганнях різного рівня. Найважливішими стартами на сьогодні є чемпіонати та кубки світу.

Офіційні чемпіонати світу проводяться раз на два роки, чергуючись із чемпіонатами континентів (регіонів IARU). Проте сучасний стан розвитку спортивної радіопеленгації в Україні та успіхи спортсменів у науково-методичній літературі не відображено. Це формує актуальні питання вивчення виступів збірної команди України на чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи, що дозволить у подальшому виокремити напрямки вдосконалення систем підготовки провідних пеленгаторщиків України.

**Мета** – проаналізувати структуру змагальної діяльності та динаміку результатів спортсменів України зі спортивної радіопеленгації на чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи 2016 – 2022 років.

**Результати дослідження.** Для дослідження було обрано період 2016 – 2022 рік.

Аналізуючи динаміку результатів спортсменів національної збірної України на чемпіонатах світу та чемпіонатах Європи за останній період (2016–2022 роки), ми намагалися з'ясувати особливості стану виду спорту та конкурентоздатність наших спортсменів на міжнародній арені.

Відзначимо, що чемпіонат Світу 2016 року проходив у м. Албена (Болгарія). Участь у ньому взяли 39 країн світу. У перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 5 медалей (1 золото, 2 срібла, 2 бронзи) та посіли 3 місце. Другий день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золоті, 2 срібні, 2 бронзи) та посіли 3 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 5 медалей (2 золота, 1 срібло, 2 бронзи) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 7 медалей (1 золото, 1 срібло, 5 бронзових) та посіли 3 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 3 місце та виборола 24 медалі ( 7 золотих, 6 срібних, 11 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Росія;
- 2 місце – Чехія;
- 3 місце – Україна;
- 4 місце – Угорщина;
- 5 місце – Литва [4].

Чемпіонат Європи 2017 року проходив у м. Друскінінкай (Литва). У перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 5 медалей (4 золоті, 1 бронза) та посіли 3 місце. Другий день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 4 медалі ( 1 срібна, 3 бронзи) та посіли 3 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени

здобули 7 медалей (1 золота, 5 срібних, 1 бронза) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 6 медалей (1 золото, 2 срібла, 3 бронзи) та посіли 3 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 3 місце та виборола 22 медалі (6 золотих, 8 срібних, 8 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Чехія;
- 2 місце – Росія;
- 3 місце – Україна;
- 4 місце – Литва;
- 5 місце – Білорусь [5].

Наступним етапом участі наших спортсменів у змаганнях такого рівня став чемпіонат Світу 2018 року, що відбувався у м. Сокчо (Корея). Участь у ньому взяли 29 країн світу. У перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 8 медалей (4 золоті, 4 бронзи) та посіли 1 місце. Другий день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 5 медалей (1 золота, 4 срібла) та посіли 3 місце. Третій день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 8 медалей (5 золотих, 3 срібні) та посіли 1 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 4 медалі (1 золота, 3 бронзи) та посіли 3 місце.

В загальному заліку команда національної збірної України посіла 3 місце та виборола 25 медалей (11 золотих, 7 срібних, 7 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Росія;
- 2 місце – Чехія;
- 3 місце – Україна;

4 місце – Угорщина;

5 місце – Німеччина [6].

Чемпіонат Європи 2019 року, що відбувався у м. Рогла (Словенія). Перший день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 6 медалей (2 золоті, 4 бронзи) та посіли 3 місце. Другий день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 8 медалей (5 золотих, 1 срібна, 2 бронзи) та посіли 2 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 9 медалей (3 золота, 3 срібла, 3 бронзи) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 5 медалей (2 золоті, 1 срібло, 2 бронзи) та посіли 3 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 2 місце та виборола 28 медалей (12 золотих, 5 срібних, 11 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

1 місце – Чехія;

2 місце – Україна;

3 місце – Росія;

4 місце – Литва;

5 місце – Словаччина [7].

Чемпіонат Світу 2020 року був перенесений на 2022 рік через пандемію коронавірусу Covid-19.

Наступним етапом участі наших спортсменів у змаганнях став чемпіонат Європи 2021 року, що відбувався у м. Банско (Болгарія). Перший день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 6 медалей (4 золоті, 1 срібна, 1 бронза) та посіли 2 місце. Другий день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 10 медалей (6 золотих, 2 срібла, 2 бронзи) та посіли 1 місце. Третій день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золота, 2 срібла,

2 бронзи) та посіли 3 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золоті, 4 срібла) та посіли 2 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 2 місце та виборола 30 медалей (16 золотих, 9 срібних, 5 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Чехія;
- 2 місце – Україна;
- 3 місце – Росія;
- 4 місце – Угорщина;
- 5 місце – Словаччина [8].

Чемпіонат Світу 2022 року проходив у м. Боровець (Болгарія). Участь у ньому взяли 22 країни світу. У перший день змагань за дисципліною «Спринт» наші спортсмени здобули 7 медалей (3 золоті, 2 срібні, 2 бронзи) та посіли 2 місце. Другий день змагань за дисципліною «Класика 3,5» наші спортсмени здобули 10 медалей (4 золота, 5 срібних, 1 бронза) та посіли 1 місце. В третій день змагань за дисципліною «Класика 144» наші спортсмени здобули 9 медалей (3 золоті, 4 срібла, 2 бронзи) та посіли 2 місце. На четвертий день змагань за дисципліною «Радіоорієнтування» наші спортсмени здобули 10 медалей (3 золоті, 6 срібних, 1 бронза) та посіли 1 місце. В загальному заліку команда національної збірної України посіла 2 місце та виборола 36 медалей (13 золотих, 17 срібних, 6 бронзових).

В командному заліку п'ятірка лідерів:

- 1 місце – Чехія;
- 2 місце – Україна;
- 3 місце – Угорщина;
- 4 місце – Словаччина;
- 5 місце – Болгарія [9].

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

Відзначимо, що індивідуальні виступи наших спортсменів формують сукупний рейтинг нашої збірної на міжнародній арені. Ми проаналізували динаміку рейтингу збірної команди України за результатами виступів на змаганнях різного міжнародного рівня. Засвідчено стабільність позицій, що передбачають вищий за середній рівень, тобто команда національної збірної України входить в трійку лідерів в підсумковому рейтингу змагань, та наявність резервів поліпшення результатів як спортсменів України, так і команди у світовому рейтингу.

Спортивній підготовці у спортивній радіопеленгації притаманний ряд особливостей: комплексність у розвитку фізичних якостей, широка варіативність застосовуваних техніко-тактичних тренувальних та змагальних засобів оперативної радіопеленгації, радіопошуку та орієнтування на місцевості; великі обсяги та висока інтенсивність навантажень різної спрямованості. Аналіз змагальної діяльності у спортивній радіопеленгації показав, що для неї характерна інтегрована взаємодія різних складових, що впливають на кінцевий результат. При цьому важливим фактором, що впливає на успіх виступу спортсмена на змаганнях у спортивній радіопеленгації, є повне розуміння структури змагальної діяльності при проходженні дистанції. Таке розуміння дозволить спортсменам та тренерам більш ефективно освоювати та вдосконалювати різні види підготовки.

## **Список використаної літератури**

1. Зеленский, К.Г. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в спортивной радиопеленгации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2007. 23 с.
2. Зеленский К. Г. Структура соревновательной деятельности при прохождении классической дистанции в спортивной радиопеленгации. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2014. № 7 (113). С. 73-77.

3. Правила змагань з радіоспорту. Ліга радіоаматорів України. Київ, 2012. 64 с.
4. 18th ARDF World Championships Albena/Bulgaria, 2016 Sept. 4-8. URL: <https://ardf.darc.de/contest/16090408/16090408.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
5. 21th ARDF Region1 Championships Druskininkai/Lithuania, 2017 Sept. 5-9. URL: <https://ardf.darc.de/contest/17090509/17090509.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
6. 19th ARDF World Championships Sokcho . Korea, 2018 Sept. 4-7. URL: <https://ardf.darc.de/contest/18090407/18090407.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
7. 22th ARDF Region1 Championships Rogla/Slovenia, 2019 Sept. 3-7. URL: <https://ardf.darc.de/contest/19090307/19090307.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
8. 23th ARDF Region1 Championships Bansko/Bulgaria, 2021 Aug. 29 / Sept. 2. URL: <https://ardf.darc.de/contest/21082902/21082902.htm> (дата звернення: 18.09.2022)
9. 20th IARU ARDF World Championships Borovets/Bulgaria, Aug 29 - Sep 2, 2022. URL: <https://ardf.darc.de/contest/22082902/22082902.htm> (дата звернення: 18.09.2022)

**Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія**

## **ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

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

**Анотація.** У статті здійснено фізіологічне обґрунтування витривалості легкоатлетів. Зважаючи на те що легка атлетика вимагає прояву великої витривалості, зазначено, що легкоатлети повинні мати відповідні аеробні можливості: високу максимальну швидкість споживання кисню (аеробну потужність); здатність довго підтримувати високу швидкість споживання кисню (аеробну «ємність»). Описано головні ефекти тренування витривалості.

**Ключові слова:** аеробне навантаження, витривалість, легка атлетика, фізична підготовленість.

**Skachedub Natalia, Ostrovska-Kruze Victoria. Physiological justification of the development of endurance of athletes.**

**Abstract.** The article provides a physiological justification of the endurance of track and field athletes. Given that athletics requires great



endurance, it is stated that athletes must have appropriate aerobic capabilities: a high maximum rate of oxygen consumption (aerobic capacity); the ability to maintain a high rate of oxygen consumption for a long time (aerobic "capacity"). The main effects of endurance training are described.

**Key word:** aerobic exercise, endurance, athletics, physical fitness.

У спортивній фізіології витривалість, зазвичай, пов'язують із виконанням таких спортивних вправ, які вимагають участі великої м'язової маси (близько половини і більше всієї м'язової маси тіла) і продовжуються безперервно протягом 2–3 хв. завдяки постійному споживанню організмом кисню, що забезпечує енергопродукцію у працюючих м'язах переважно або повністю аеробним шляхом. Отже, у спортивної фізіології витривалість визначають як здатність тривало виконувати глобальну м'язову роботу переважно чи винятково аеробного характеру [2, с. 31].

Витривалість забезпечується підвищеними функціональними можливостями організму. Вона зумовлена багатьма чинниками, але передусім – діяльністю кори головного мозку, що визначає і регулює стан центральної нервової системи та працездатність усіх органів і систем, зокрема енергетичної.

Центральна нервова система (ЦНС) пристосовує свої функції до вимог різної витривалості. За інших рівних умов, витривалість найбільшою мірою виявить спортсмен, який має кращу підготовленість відповідних органів та функцій ЦНС.

У результаті, навіть за найвищому рівні прояву всіх чинників, що визначають витривалість, втома виникає, передусім, у ЦНС [3, с. 156].

Під час виконання вправ переважно аеробного характеру, швидкість споживання кисню тим вища, чим більша потужність навантаження, що виконується (швидкість переміщень). Легка атлетика вимагає прояву великої

витривалості, саме тому спортсмени повинні мати великі аеробні можливості, а саме:

- високою максимальною швидкістю споживання кисню, тобто великою аеробною потужністю;
- здатністю довго підтримувати високу швидкість споживання кисню (великою аеробною «місткістю») [5, с. 59].

Аеробні можливості людини визначаються, насамперед, максимальною для неї швидкістю споживання кисню. Чим вище, тим більша абсолютна потужність максимального аеробного навантаження. Крім того, чим вище МСК, то відносно легше і тому триваліше виконання аеробного. Отже, щим вищий МСК у спортсмена, тим більш високу швидкість він може підтримувати на дистанції, і тим вищий (за інших рівних умов) його спортивний результат у вправах які потребують прояву витривалості. Чим вище МСК, тим більша аеробна працездатність (витривалість), тобто тим більший обсяг роботи аеробного характеру здатний виконати спортсмен.

Абсолютні показники МСК (л  $O_2$  хв) знаходяться у прямому зв'язку з розмірами (вагою) тіла. Відносні показники МСК (мл  $O_2$  (кг/хв)) у висококваліфікованих спортсменів знаходяться у зворотній залежності від ваги тіла. При під час бігу і ходьби виконується значна робота з вертикального переміщення маси тіла і, отже, за інших рівних умов (однакової швидкості пересування), чим більше вага спортсмена, тим більша робота (споживання  $O_2$ ). Саме тому, бігуни на довгі дистанції, як правило, мають відносно невелику вагу тіла (насамперед за рахунок мінімальної кількості жирової тканини та відносно невеликої ваги кісткового скелета). Найбільші відносні показники МСК виявляються у бігунів на довгі дистанції та лижників. У таких видах спорту, як легкоатлетичний біг, спортивна

ходьба, максимальні аеробні можливості спортсмена точніше оцінювати відносно МСК. Рівень МСК залежить від максимальних можливостей двох функціональних систем:

- 1) киснево-транспортної системи, що абсорбує кисень із навколишнього повітря та транспортує його до працюючих м'язів та інших активних органів і тканин;
- 2) системи утилізації кисню, тобто м'язової системи, що екстрагує і утилізує кисень, що доставляється кров'ю, киснево-транспортна система включає систему зовнішнього дихання, систему крові і серцево-судинну систему. Функціональні властивості кожної з цих систем, зрештою, визначають киснево-транспортні можливості організму спортсмена.

Зовнішнє дихання служить першою ланкою кисневої системи. Воно забезпечує організм киснем із навколишнього повітря за рахунок легеневої вентиляції та дифузії  $O_2$  через легеневу (альвеолярно-капілярну) мембрану у кров [1, с. 312].

У спортсменів, що тренують витривалість, легеневі об'єми та ємності (за винятком дихального об'єму) у спокої в середньому на 10–20% більше, ніж у нетренованих.

З урахуванням розмірів тіла легеневі об'єми та ємності слабо корелюють або взагалі не корелюють із МСК та спортивними результатами. Спортсмени з відносно невеликою ЖЄЛ можуть мати великі величини МСК і, навпаки, у висококваліфікованих спортсменів між ЖЄЛ і МСК невисока кореляція. Однак у спортсменів, як і у нетренованих людей, при максимальній аеробній роботі дихальний об'єм (глибина дихання) сягає 50–55% ЖЄЛ. Тому велика легенева вентиляція неможлива у спортсменів із маленькою ЖЄЛ. Для швидкості споживання  $O_2$  4 л/хв і більше ЖЄЛ має бути не менше 4,5 л. Найбільш висока ЖЄЛ зареєстрована у веслярів – 9 л. У зв'язку з високою

швидкістю споживання кисню, легенева вентиляція протягом усього часу виконання вправ на витривалість винятково велика. При однакових показниках робочої легеневої вентиляції, частота дихання у спортсменів менша, ніж у нетренованих людей. Отже, зростання легеневої вентиляції у спортсменів забезпечується за рахунок збільшення дихального об'єму (глибини дихання) у більшому ступені, ніж за рахунок частоти дихання. Цьому сприяють: збільшені легеневі об'єми; велика сила та витривалість дихальних м'язів; підвищене розтягування грудної клітини та легень; зниження опору струму повітря у дихальних шляхах [6, с. 73].

Отже, головні ефекти тренування витривалості стосовно системи зовнішнього дихання полягають у наступному:

- збільшенні легневих обсягів і ємностей;
- підвищенні потужності та ефективності (економічності) зовнішнього дихання;
- підвищенні дифузійної здатності легень.

Багато показників крові можуть суттєво впливати на аеробну витривалість. Насамперед, від об'єму крові та вмісту у ній гемоглобіну залежать кисневотранспортні можливості організму.

Тренування витривалості призводить до значного збільшення об'єму циркулюючої крові (ОЦК). У спортсменів він значно більший, ніж у нетренованих людей. Збільшення обсягу плазми у спортсменів, що тренують витривалість, пов'язане з підвищенням загального вмісту білків у крові. Це підвищення відображає посилений синтез білків у печінці (головним чином, альбумінів та глобулінів) що стимулюється тренуванням витривалості. Збільшення ОЦК має дуже велике значення для кисневотранспортних можливостей спортсменів, які тренують витривалість, насамперед завдяки збільшенню ОЦК збільшується цент-

ральний об'єм крові і венозне повернення до серця, що забезпечує великий систолічний об'єм крові. Збільшений ОЦК дозволяє спрямовувати велику кількість крові у шкірну мережу і, таким чином, збільшує можливості організму для тепловіддачі під час тривалої роботи. Також надлишок плазми дає резерв для її додаткової втрати під час роботи (гемоконцентрації) без значного підвищення гематокриту крові. Це полегшує роботу серця при прокачуванні великої кількості крові з високою швидкістю під час великої аеробної потужності. Крім того, збільшений обсяг плазми забезпечує більше розведення продуктів тканинного обміну, що надходять у кров під час роботи (наприклад, молочної кислоти), і тим самим знижує їхню концентрацію у крові.

Вміст гемоглобіну у крові визначає її кисневу ємність і, отже, її киснево-транспортні можливості. Водночас, у витривалих спортсменів ОЦК збільшений, тому у них загальна кількість еритроцитів та гемоглобіну у крові пропорційно вища. За умови спокою дещо знижена концентрація еритроцитів (зменшений гематокрит) у спортсменів має певні переваги, оскільки зменшує навантаження на серце. У спортсменів, як і у неспортсменів, при аеробному навантаженні будь-якої потужності вміст  $O_2$  в артеріальній крові не тільки не знижується, а й стає навіть вищим, ніж за умови спокою. У вправах на витривалість між довжиною змагальної дистанції та концентрацією лактату у крові є зворотна нелінійна залежність: чим довша дистанція (більший час її проходження), тим менша концентрація лактату у крові. Зміст молочної кислоти м'язової роботи залежить від трьох основних чинників:

- 1) здатність кисневої транспортної системи задовольняти потреби працюючих м'язів у кисні;

- 2) можливості працюючих м'язів для аеробної та анаеробної (гліколітичної) енергопродукції;
- 3) здатності організму утилізувати молочну кислоту, що надходить із працюючих м'язів у кров [3, с. 129].

Концентрація водневих іонів у крові (рН) найбільшою мірою залежить від вмісту у ній молочної кислоти, а також від парціанальної напруги CO<sub>2</sub> та буферних можливостей крові. У стані спокою рН артеріальної крові у спортсменів практично такий, як і у неспортсменів. Оскільки під час м'язової роботи він майже виключно визначається концентрацією молочної кислоти, все, що має ефекти тренування щодо лактату крові відноситься і до рН. У спортсменів, що тренують витривалість, зниження рН відбувається за більш значних навантажень. У граничних випадках рН артеріальної крові у висококваліфікованих спортсменів може падати до 7,0 і навіть трохи нижче. Концентрація глюкози крові в умовах спокою однакова у спортсменів та неспортсменів. Під час виконання відносно короткочасних вправ на витривалість вона має тенденцію до збільшення по відношенню до рівня спокою, а при тривалих вправах до поступового зниження (до 50–60 мг % проти 80–100 мг % за умов спокою).

Отже, основні зміни у крові, що відбуваються у процесі тренування і призводять до підвищення витривалості, зводяться до наступного:

- збільшення обсягу циркуляції крові (переважно за рахунок підвищення загального обсягу плазми, ніж еритроцитів, тобто з зниженням гематокриту);
- зниження робочої лактацидемії (патологічний стан, що характеризується накопиченням у крові молочної кислоти яка перевищує 5ммоль/л) при немаксимальних аеробних навантаженнях (загалом це можна визначити як підвищення анаеробного порога);



- підвищення робочої лактацидемії під час максимальних аеробних навантажень.

Зниження ЧСС (брадикардія) є специфічним ефектом тренування витривалості (ЧСС у спокої може бути нижчим ніж 30 уд/хв, «рекордна» ЧСС у спокої – 21 уд/хв). Зниження ЧСС підвищує економічність роботи серця, тому що його енергетичні запити (рвовопостачання та споживання  $O_2$ ) збільшуються тим більше, чим вище ЧСС. Саме тому, під час одного і того серцевого викиді (як у спокої, так і під час м'язової роботи) ефективність роботи серця у тренуваних спортсменів вища, ніж у нетренуваних людей. Зниження ЧСС у витривалих спортсменів компенсується збільшенням систолічного об'єму. Чим нижче ЧСС у спокої, тим більший систолічний об'єм. Систолічний об'єм поступово збільшується у результаті тривалого інтенсивного тренування витривалості і є наслідком двох основних змін у серці:

- 1) збільшенням обсягу порожнин серця;
- 2) підвищенням скорочувальної здатності міокарда.

У висококваліфікованих спортсменів максимальна ЧСС, зазвичай, дорівнює 185–195 уд/хв, що на 10–15 уд/хв нижче, ніж у неспортсменів. Це може бути наслідком як тривалого багаторічного тренування, так і конституційних (вроджених) особливостей. Ймовірно, що зниження максимальної ЧСС може вести самозбільшення об'єму серця.

Максимальний серцевий викид у спортсменів підвищується за рахунок збільшення систолічного обсягу. Наскільки збільшений систолічний об'єм, настільки підвищується і максимальний серцевий викид, отже, і МСК. Збільшення систолічного об'єму – це головний функціональний результат тренування витривалості для серцево-судинної системи і для всієї киснево-транспортної системи у цілому. Загальний обсяг серця у витривалих спортсменів перевищує  $1000\text{ см}^3$  (максимально до  $1700\text{ см}^3$ ). Загальний розмір серця залежить від об'ємів його порожнин і від

товщини стінок, і тому може змінюватися як за рахунок дилатації (збільшення розмірів порожнин), так і за рахунок гіпертрофії міокарда (потовщення стінок порожнин). Для серця спортсменів, що тренують витривалість, характерні велика дилатація шлуночків і нормальна або трохи збільшена товщина їх стінок.

**Висновки:** головні ефекти тренування витривалості щодо серцево-судинної системи полягають у:

- підвищенні продуктивності серця, тобто збільшенні максимального серцевого викиду (за рахунок систолічного об'єму);
- збільшенні систолічного обсягу зниження ЧСС (брадикардії) як у стані спокою, та і під час стандартної роботи;
- підвищенні ефективності (економічності) роботи серця;
- більш досконалому перерозподілі кровотоку між активними та неактивними органами та тканинами тіла;
- посиленні капіляризації м'язів, що тренуються, та інших активних органів і тканин тіла (зокрема серця).

### **Список використаної літератури**

1. Артющенко О. Ф., Стеценко А. І. Легка атлетика : навч. посіб. [для студ. ф-тів фіз. культури]. Черкаси, 2006. 424 с.
2. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
3. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навч.-метод. посіб. для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с.
4. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / В. В. Бондаренко та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
5. Павленко І.О., Сидоренко О.Р., Скачедуб Н.М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми, 2020. 200 с.



Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ

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

**Анотація.** У статті досліджено показники, що характеризують психоемоційний стан висококваліфікованих футболістів з порушенням зору. Запропоновано методіку удосконалення психологічної підготовки футболістів команди збірної України з порушенням зору. Підтверджено, що одним із напрямків вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, футболісти з вадами зору, швидкісно-силова підготовка.

**Sosyedko Vladyslav, Skrypka Iryna. Improving the psycho-emotional state of visually impaired athletes in futsal.**

**Abstract.** The article examines indicators characterizing the psycho-emotional state of highly qualified football players with visual impairment. A methodology for improving the psychological training of football players of the national team of Ukraine with visual impairment is proposed. It has been confirmed that one of the directions for improving sports training is the use of the achievements of sports psychology.

**Key words:** psychological training, football players with visual impairments, speed and strength training.

**Актуальність теми.** Для успішного керування процесом підготовки футболістів тренер повинен мати об'єктивну інформацію про здоров'я й психічний стан кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень і про зміни у функціональних системах організму і вміти оперативно оцінювати рівень фізичної і техніко-тактичної майстерності [4, 5].

Високий рівень підготовки футболістів багато в чому залежить від використання в тренувальному процесі спеціалізованих вправ, які вибірково впливають як на фізичну підготовленість, так і на техніко-тактичну майстерність [2, 3]. Одним із напрямків вдосконалення спортивної підго-

товки є використання досягнень спортивної психології [4]. Сучасна психологічна наука володіє суттєвим арсеналом методів, технологій і засобів, які в стані значно впливають на ефективність тренувального та змагального процесу [2]. Саме, пошук шляхів удосконалення різних сторін фізичної підготовки спортсменів з вадами зору за опомогою новітніх психологічних методів та сучасних засобів фізичної підготовки спонукало до проведення дослідження та написання кваліфікаційної роботи.

**Мета роботи:** розробити методіку удосконалення психологічної підготовки футболістів команди збірної України з порушенням зору.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо управління тренувальним процесом футболістів на етапі максимальної реалізації досягнутих можливостей.
2. Розробити методіку для покращення психоемоційного стану висококваліфікованих футболістів з порушенням зору.

**Виклад основних результатів дослідження.** Річний цикл є одним з ключових структурних утворень тренувального процесу. Останніми роками з проблеми оптимізації навантажень в річному циклі проведені дослідження у ряді видів спорту (Ю.В. Верхошанський, 1998; Л.П. Матвєєв, 1999; В. М. Платонов, 2004). Виявлені закономірності можуть бути використані і при побудові тренувального процесу футболістів. Поточний план тренування складається на І рік у повній відповідності до перспективного плану і є його частиною. При складанні плану тренування та у процесі його реалізації керуються основними принципами спортивного тренування та управління його процесами.

З метою запобігання розвитку у футболістів з порушенням зору за даними Кравченко А.І., Лапицького В.О. (2009) необхідно раціонально використовувати спеціальні природні медико-біологічні засоби: масаж, різні види гідропроцедур, впра розтягування, адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні проц організмі, а також гірудотерапію і точковий масаж [3]. Кравченко, А., Чхайло, М. (2017). акцентують увагу на потребі комплексного підходу до застосування нетрадиційних засобів, з метою відновлення працездатності спортсменів з особливими потребами в перехідному періоді річного тренувального циклу [1]. Савченко С., Скрипка І., Чхайло М. підтверджують і вказують на велике значення у штаті команди спортивного лікаря, лікаря-масажиста, фахівця із спортивного харчування, а особливо після значних тренувальних навантажень з метою профілактики перенапружень та для підвищення стійкості і опору організму спортсменів збірної команди України з вадами зору з фут залу [2].

Таким чином, для підвищення майстерності спортсменів з вадами зору істотне значення має застосування різноманітних тренувальних засобів. Враховуючи різноманітну та часту зміну зовнішніх сигналів, футбол висуває дуже високі вимоги до психіки гравця. Футбол вимагає творчого тактичного мислення, здатності до комбінаційної гри, а також колективності, дисциплінованості та самовладання.

За даними науковців психологічно підготовлений футболіст здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях [3, 4].

Завдання психічної підготовки – адаптувати гравця та його психіку настільки, щоб він міг під час зустрічі максимально використати ігровий потенціал, накопичений на тренуваннях. Метою спортивного тренування була і залишається підготовка гравця до складних ситуацій, подолання фізіологічних та психологічних бар'єрів. Досягається ця мета шляхом розвитку у гравці його функціонального комплексу [2].

Організм гравця є єдиним комплексом, тому не можна фізіологічну та психічну сторони розглядати окремо, як не можна розділяти окремі частини спортивного тренування (особливо у психічній підготовці, яка тісно пов'язана з усіма моментами тренувального процесу). Психічна підготовка не може відшкодувати недоліки, допущені в окремих моментах тренування, і дає максимальний результат тільки в тих випадках, коли в комплексі для зростання спортивної форми гравця було використано всі методи.

Для самооцінки емоційних станів спортсменів до та після впровадження розроблених заходів в тренувальний процес для порівняння рівнів виразності ситуаційної та особистісної тривожності використовували методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч.Д. Спілберг. адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна) [5]. У зв'язку з порушення зору для футболістів в їх підготовці важливим стає розвиток їх пізнавальних процесів, так як саме це може вплинути на ефективність виконуваних ігрових дій і взаємодій, що в кінцевому рахунку впливає на кінець гри.

В дослідженні взяли участь футболісти з вадами зору, які входять до складу збірної України з фут залу. Тренування спортсменів проходило на базі ННІФК, так на учбово-тренувальному зборі в якому приймали участь збірна команда України з фут залу з вадами зору було обрано 18 спортсменів високої кваліфікації для аналізу їх психологічного стану.

В розроблену методичку для покращення психоемоційного стану футболістів фходили наступні засоби:

- Дихальні вправи – свідомі зміни процесів (рухів) з допомогою яких індивід здатний управляти форматом процесів зовнішнього дихання (посеред глибини і частоти дихання). Трансформуючи роботу дихання, спортсмен має можливість змінювати роботу психічної діяльності. Центральними елементами аутотренінгу є треноване м'язове розслаблення, на тлі якого відбуваються специфічні прийоми аутодидактики та аутосугестії. Існує два способи реагування на значні стимули: соціальне та психосоматичне реагування. Дослідження проводилося в індивідуальній формі за допомогою підібраних методик. Респондентам було видано спеціальні бланки для занесення відповідей за методиками. Після збору емпіричних даних були складені протоколи результатів, що вийшли за кожною методикою.
- Аутогенне тренування. На початковій стадії занять аутогенне тренування в підготовчому періоді та перехідному для спортсменів ЕГ супроводжувалось спеціальними дихальними вправами, які дозволяють розслабитися в стресових ситуаціях. *Розслаблення м'язів.* Початкова напруга м'язів з наступним миттєвим розслабленням допоможе виявити причини виникнення зажимів. Ефект психологічної підготовки є більш значним, якщо виховання поєднується з самовихованням. Звідси виникає процес психологічної підготовки спортсмена, за яким передбачається два основних напрями діяльності психолога і тренера.

За результатами педагогічного дослідження визначили, що у футболістів з порушенням зору, реактивна

тривожність є найбільш виразною перед початком експерименту, порівняно з показниками після застосування методів та засобів саморегуляції (табл.1).

Таблиця 1

**Виразність особистісної та реактивної тривожності у спортсменів**

Вид тривожності	Спортсмени (n=8)		Достовірність між групою спортсменів (t;p)
	до	після	
РТ	37,14±1,12	33,11,21*	p<0,001
ОТ	35,16±1,12	33,11±1,25*	p<0,001
p*	p<0,001		

**Висновки.** В результаті дослідження встановлено, що методи психорегуляції мають велику варіативність і різноманітність, а головною спільною метою є підвищення ефективності функціональних можливостей спортсменів за допомогою формування особливого психічного стану для досягнення певного результату.

**Список використаної літератури**

1. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184 с.
2. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник.. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Г.В. Коробейніков, Дудник О.К., Коняєва Л.Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник. К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.
6. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навч. закладів. 3-є вид. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2008. 400 с.
7. Кравченко, А., Чхайло, М. Актуальні проблеми корекції фізичного стану футболістів із вадами зору із застосуванням природних

засобів. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2017. №3, 69–73. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1476>

8. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення технічної підготовки футболістів збірної команди України з вадами зору. Електроний науковий журнал «Спортивні ігри». Харків, № 4 (10). 2018. С. 51-59

**Тюх Микита, Чхайло Микола**

## **ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ**

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

**Анотація.** В статті підтверджено, що внаслідок не відповідності застосовуваних засобів і методів підготовки каратистів їх рівню підготовленості та фізичному розвитку знижується ефект від тренувань. Розроблено комплекс вправ вибіркового характеру для удосконалення фізичної підготовки каратистів.

**Ключові слова:** карате, фізична підготовка, спеціальні вправи.

**Tyukh Nikita, Chhailo Mykola. The influence of elective exercises on the physical training of young 12-14 year old karate people.**

**Abstract.** The article confirms that due to the non-compliance of the used means and methods of karate training with their level of preparation and physical development, the effect of training decreases. A set of exercises of a selective nature has been developed to improve the physical training of karate fighters.

**Keywords:** karate, physical training, special exercises.

**Актуальність дослідження.** Всесвітня конфедерація карате WKF, а також новий UWK (IKU) та інші також претендують на право розвивати карате, як вид спорту. Рівень техніко-тактичної майстерності у каратистів різних стилів, а їх дуже багато, знаходиться приблизно на одному рівні. У зв'язку з цим найгостріша змагальна конкуренція

на сьогодні складається у вільних поєдинках («куміте») саме у спортивному карате, що є Олімпійським видом спорту та через це пред'являє високі вимоги до фізичної підготовки спортсменів [3]. Поєдинки з "куміте" все більше набувають силового та швидкісного характеру внаслідок чого підготовка спортсменів без наявності науково обґрунтованих методик спеціальної фізичної підготовки для каратистів високої кваліфікації або загальної фізичної підготовки для початківців є малоефективна.

У публікаціях Скляр М.С. 2013; І.О. Богдан 2014; Бойченко Н. В., 2018; Галимский В. А., 2012. фахівців зазначається, що створення ефективної системи фізичної підготовки є вирішальним фактором зростання спортивних досягнень у багатьох стилях карате. Отже, проведення комплексу наукових досліджень щодо удосконалення фізичної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в спортивному карате за різними його стилями є актуальним.

Метою даної роботи є визначити вплив вправ вибіркового характеру на удосконалення фізичної підготовки каратистів

Завдання роботи:

- 1) З'ясувати особливості фізичної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в спортивному карате;
- 2) Розробити комплекси вправ вибіркового характеру та перевірити їх ефективність на покращення рівня загальної фізичної підготовки.

**Виклад основних результатів.** Розподіл інтенсивності, обсягу і підбір засобів тренування залежить від періодів річного тренування, кваліфікації спортсмена, рівня його фізичного розвитку і стану. Програмні плани складаються строго індивідуально, де навантаження підбирається в залежності від загальної спрямованості,



завдань тренувального процесу в даний період часу і від психофізичного стану займається (Кошура А.В., 2018). Побудова річного циклу тренування на етапі попередньої базової спеціалізації має свої особливості. Одна з них дуже важлива роль підготовчого періоду, який по праву займає головне місце в річному циклі тренування юних спортсменів. Тому, перед фахівцями на сьогодні стоїть питання про в упорядкуванні застосовуваних в практиці спортивних занять карате-до спортивних вправ. [7, 9]. Внаслідок не відповідності застосовуваних засобів і методів підготовки каратистів їх рівню підготовленості та фізичному розвитку знижується ефект від тренувань, тому слід відмітити велике значення загальнорозвиваючих вправ відносять такі, які реалізують загальну фізичну підготовку спортсмена і створюють функціональну основу для вдосконалення в змагальній вправі. Засоби спортивного тренування різноманітні і використовуються на практиці комплексно, тобто являють собою систему, що складається з окремих структур, що і забезпечує з часом позитивну динаміку спеціальної та загальної працездатності спортсменів. Визначено, що у теорії спорту особливо виділяють основні, специфічні засоби і методи спортивного тренування – різноманітні фізичні вправи, прямо або опосередковано впливають на вдосконалення підготовленості спортсменів, і додаткові фактори, що посилюють тренувальні впливу основних засобів або прискорюють відновлювальні процеси організму від їх застосування.

Дослідження проводилося з вересня 2021 року до травня 2022 року. На початковому етапі вирішувалося завдання вивчення програм для ДЮСШ і літературних джерел, які висвітлюють стан проблеми дослідження, а саме навчання юних каратистів 12-14 років та особливості побудови навчально-тренувального процесу на етапі

попередньої базової підготовки. В основній частині педагогічного експерименту передбачалося рішення основних завдань дослідження та досягнення оптимального ефекту програми тренування із включенням до її змісту вправ вибіркового характеру. Формуючий експеримент було присвячено обґрунтуванню ефективності розроблених комплексів вправ вибіркового характеру на розвиток швидкості, сили та гнучкості та експериментально перевірено їх ефективність на покращення рівня загальної фізичної підготовки.

Так, як засоби і методи загальної фізичної підготовки сприяють розвитку основних фізичних якостей і формування різних навичок і вмінь. Зміст ЗФП на етапі попередньої підготовки для каратистів ЕГ у більшій мірі наближався за своїм впливом до обраного виду спорту, забезпечення розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки. Розробити комплекси вправ вибіркового характеру на удосконалення фізичної підготовки для спортсменів ЕГ та розподілення на 3 блоки: 1 блок – вправи для удосконалення гнучкості спортсменів ЕГ, що впроваджували в заключну частину тренувального заняття на загально-підготовчому та спеціально-підготовчому етапі рекомендований час виконання вправ-тестів 12 хв. наступні вправи за рекомендаціями авторів програми ДЮСШ з карате WKF [3]: міст опусканням, міст на передпліччях, міст на колінах, поворот з моста в міст, міст на праву (ліву) ногу, міст на праву (ліву) руку, міст із однойменною опорою. Рівновага шпагатом, рівновага з нахилом. Стійка на голові, стійка на лопатках, стійка на руках. Шпагат з нахилом, шпагат з нахилом назад, шпагат правий (лівий), шпагат кільцем, напівшпагат, шпагат поперечний.[3].

Відпрацювання техніки ударів ногами (keri-waza) mae-geri, yoko-geri-keage yoko-geri-kekomi, mawashi-geri, hiza-geri, fumikomi, mikazuki-geri, kansetsu-geri; відпрацювання техніки захисних дій (uke-waza) однією рукою (gedan-barai, age-uke, soto-ude-uke, uchi-ude-uke, shuto-uke, sukui-uke, nagashi-uke, te-osae-uke, haiwan-uke, tate-shuto-uke, haisu-uke;

Тренування зі спеціальними приладами karate

makiwara (удари руками, ногами)

боксерський мішок (удари руками, ногами, комбінації ударів)

targeting (удари руками, ногами, комбінації ударів)

Відпрацювання техніки пересування (shintai-waza), крок, крок з поворотом (на 90°, 180°, 270°) - kaiten-ashi, крок наближуваний - yori-ashi, ковзання - suri-ashi стрибки; відпрацювання техніки ударів руками (te-waza) tski-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki)

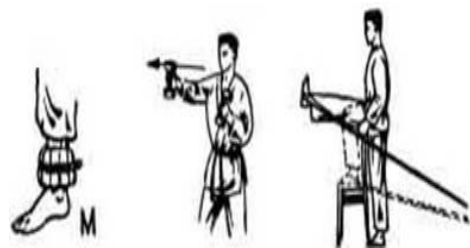
Рис.1. Спеціальні вправи для каратистів експериментальної групи

2 блок вправ на розвиток спритності, цей блок використовували в основній частині заняття на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду та в перехідному періоді річного тренувального циклу. До 2 блоку включали наступні спеціальні вправи (рис.1.).

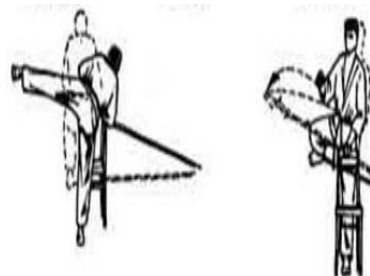
Комплекс вправ для розвитку сили:

Імітаційні вправи з додатковим обтяженням;

1. Імітація ударів рукою і ногою з додатковим обтяженням (манжетами, накладками, гантелями і т.д., див. рис.) або з опором гумового амортизатора (рис. 3.4).



Виконувати по 10-30 разів кожен удар поперемінно лівою і правою рукою з дотриманням техніки виконання (вихідного положення кулака або руки, траєкторії руху, максимальної швидкості, фіксації



кінцевого положення). Швидкість виконання ударів збільшувати в міру освоєння техніки. Після імітації одного або декількох ударів необхідно виконати ті ж рухи по 5-10 разів, але без обтяження або опору.

Комплекс вправ на силу, гнучкість і спритність:

1. Нахил корпусу вперед забезпечує розтяжку м'язів задньої сторони стегна.
2. Нахил корпусу в сторони забезпечує розтяжку м'язів бічної частини корпусу.
3. Прогин в спині забезпечує розтяжку м'язів спини.
4. Погойдування в випаді забезпечує розминку ніг і розтяжку пахових зв'язок.
5. Нахил вперед в позиції "метелик" забезпечує розтяжку пахових і колінних зв'язок.

До числа вправ для розвитку спеціальної сили в ударних діях відносять виконання ударів руками і ногами в повітря, на мішках, лапах .

Рекомендовані вправи:

1. Імітація ударів рукою і ногою з додатковим обтяженням (манжетами, накладками, гантелями) або з опором гумового амортизатора.
2. Махи ногами з додатковим обтяженням (манжетами, накладками на гомілки або стопи), з опором гумового амортизатора і без обтяження.
3. Віджимання (згинання та розгинання рук) в упорі лежачи.
4. Згинання та розгинання тулуба в тазостегнових суглобах.

На початку та в кінці експериментального дослідження проводили тести, і результати були зібрані після впровадження вправ вибіркового характеру, що включено було в тренувальний процес каратистів, юнаки, які займалися в експериментальній групі та в контрольній мали не достовірні результати в прирості показників фізичної підготовки.

**Висновки.** Результати педагогічного експерименту виявили ефективність запропонованої моделі розвитку фізичних якостей каратистів у тренувальному процесі. Визначено, що після впровадження вправ вибіркового характеру в тренувальний процес каратистів, юнаки, які займалися в експериментальній групі мали достовірні результати в прирості показників фізичної підготовки.

### **Список використаної літератури**

1. Скляр М.С. Планування процесу багаторічної підготовки юних каратистів. Вісник Луганського національного університету іменіТарасаШевченка (педагогічні науки): Зб. наук. праць. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ іменіТарасаШевченка”, 2013. №8 (267). С. 172 – 179.
2. Саєнко В. Г. І. В. Курцев Модельні характеристики фізичної підготовленості юних каратистів. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Зб. тез VII Міжнар. наук.-метод. конф. Вип. 7. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. С. 28 – 32
3. Карате WKF: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. І.О.Богдан. Київ.2014 С.43
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб.– Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120 с
5. Мудрик І. Фізична підготовка як складова тренувального процесу спортсменів з карате-до на етапі попередньої базової підготовки молода спортивна наука України, 2010, т.1. с 195-199.

**Чепульський Денис**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ**

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

**Анотація.** У статті визначено ефективність методики розвитку фізичних якостей у студентів 18–21 років за системою кросфіт. Визначено позитивну динаміку приросту фізичних якостей у студентів експериментальної групи за запропонованими тестами для оцінки функціональних і силових здібностей та гнучкості.

**Ключові слова:** студенти, функціональні здібності, силові здібності, гнучкість, кросфіт.

**Chepulsky Denys. Research of physical fitness of students using crossfit.**

**Abstract.** The article determines the effectiveness of the method of developing physical qualities in students aged 18-21 using the CrossFit system. The positive dynamics of the growth of physical qualities among students of the experimental group according to the proposed tests for assessing functional and strength abilities and flexibility were determined.

**Key words:** students, functional abilities, strength abilities, flexibility, crossfit.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні спостерігається інтерес студентської молоді до різних сучасних напрямків фітнесу. Один популярних напрямків – це новий вид силового фітнесу «кросфіт». Кросфіт дуже відрізняється від традиційного фітнесу. Основною ідеєю є функціональна спрямованість тренувань і, як наслідок, максимальна їхня різноманітність. Це сучасна система загальної фізичної підготовки, заснована на базових рухах з різних видів спорту, які використовуються в аеробному і анаеробному режимах навантаження [1; 2; 3].

Отже, актуальним є дослідження фізичної підготовленості студентів з використанням засобів кросфіту.

**Мета роботи** полягає у дослідженні фізичної підготовленості студентів з використанням засобів кросфіту.

**Основні результати дослідження.** Хід експериментальної роботи передбачав два основні етапи педагогічного дослідження.

На *першому етапі дослідження* було вивчено наукову та методичну літературу з проблеми дослідження, а саме: історії та розвитку системи кросфіт, обґрунтуванню наукової та методичної основи тренувальної системи кросфіт, анатомо-фізіологічним особливостям у юнацькому віці і розвитку фізичних якостей юнаків 18–21 років [1; 2; 3; 4]. У процесі аналізу наукової літератури нами було

розкрито основні ключові поняття дослідження та конкретизовано тему магістерської роботи. Також було проведено добір методів і засобів дослідження.

На *другому етапі педагогічного дослідження* проводилася розробка практичних підходів до вирішення проблеми. У дослідженні брали участь дві групи студентів – це юнаки перших курсів (18–21 років). До контрольної групи було віднесено 10 осіб та до експериментальної – 10 осіб. Педагогічний експеримент тривав із жовтня 2021 року до січня 2022 року. Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Аякс» в місті Суми.

На початку дослідження було проведено контроль вихідного рівня розвитку силових здібностей. Метою констатирувального етапу дослідження було визначення вихідного рівня розвитку силових здібностей студентів 18–21 років. У ході експерименту застосовувалися такі контрольні тести: згинання-розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба з положення лежачи на спині; підтягування на перекладині; стрибки зі скакалкою за 1 хв.

Результати дослідження подано у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Оцінка силових здібностей студентів 18–21 років**

<i>Тест</i>		<i>Бал</i>				
		<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1.	Згинання рук в упорі лежачи, кількість разів	45	40	35	30	25
2.	Підйом тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів за 30 с.	30	25	20	15	10
3.	Підтягування, кількість разів	15	12	9	7	5
4.	Стрибки на скакалці за 1 хв, кількість разів	160	150	140	120	<120

У ході експерименту нами здійснювався контроль стану рухливості у суглобах, враховуючи, що при розвитку

силових якостей без застосування вправ на гнучкість може призвести до закріпачення в суглобах.

Для визначення рівня розвитку гнучкості застосовувалися контрольні випробування: нахил уперед, стоячи на майданчику; сидячи нахил уперед сидячи; зчеплення пальців рук за спиною.

Результати дослідження подано у таблиці 2.

Таблиця 2

### Оцінка рівня розвитку гнучкості студентів 18-21 років

Тест		Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
1.	Нахил вперед, стоячи на майданчику, см	+15	+5	0	-5
2.	Сидячи нахил вперед, см	>20	5-20	<5	-
3.	Зчеплення рук за спиною, см	Пальці рук зчеплені	Пальці рук стикаються	Пальці рук знаходяться на відстані <3 см	3-6

Наша методика проводилася в аеробному режимі, інтервали відпочинку були відсутні, тому нам необхідно було відстежити стан кардіо-респіраторної системи. Таким чином, у процесі експерименту використовувалися такі функціональні тести: оцінка працездатності серця (Проба Руф'є); затримка дихання на видиху (Проба Генча).

Результати дослідження подано у таблиці 3.

Таблиця 3

### Оцінка функціональної підготовленості студентів 18-21 років

Тест		Відмінно	Добре	Задовільно	Незадовільно
1.	Затримка дихання на видиху (проба Генча)	40	38	35	30
2.	Проба Руф'є	0,1 – 5	5,1 – 10	10,1 – 15	15,1 – 20



В ході формувального етапу педагогічного дослідження в експериментальній групі було використано розроблену нами методика розвитку силових якостей з використанням системи кросфіт, контрольна група займалася за традиційною методикою розвитку силових якостей. Наприкінці основної частини заняття в експериментальній групі включався силовий блок за системою кросфіт. Силовий блок щомісяця коригувався, тобто, зміст вправ та їх дозування. Це обов'язкова варіативність (щоб не дати звикнути до навантаження). Методика передбачала розвитку одночасне використання силових, швидкісних показників, а також гнучкості та витривалості.

Аналіз впровадження методики розвитку силових якостей з використанням системи кросфіт показав зміни між початковим і кінцевим рівнями оцінки фізичних якостей студентів 18–21 років.

Результати дослідження подано у таблиці 4.

Аналізом науково-методичної літератури та проведенням педагогічного дослідження нами визначено ефективність розробленої нами методики розвитку фізичних якостей у студентів 18–21 років за системою кросфіт, що доведено за допомогою застосування педагогічних тестів. Визначено позитивну динаміку: за тестом підтягування приріст склав в експериментальній групі 63,4%, у контрольній 30%; за тестом згинання рук в упорі лежачи на підлозі приріст становив експериментальної групі 37,4% у контрольній 28,6%; по тесту піднімання тулуба за 30 сек. приріст склав в експериментальній групі 19,2%, у контрольній 3,7%; за тестом стрибки зі скакалкою приріст становив експериментальної групі 13,7%, контрольної 5,1%. За тестами, що контролюють рівень гнучкості та функціональний стан тих, хто займається, виявлено наступні результати: по тесту зчеплення рук за спиною

показники покращилися в експериментальній групі на 23,1%, у контрольній на 2,7%; за тестом нахил уперед стоячи в експериментальній групі – на 21,4%, у контрольній – на 6,7%; за тестом проба Генчі в експериментальній – на 35,4%, у контрольній на 6,9%; за тестом проба Руф'є в експериментальній – на 25,7%, у контрольній – на 3,2%. Достовірність даних визначено за критерієм Стьюдента.

Таблиця 4

**Динаміка показників дослідження констатувального та формувального експериментів**

Контрольні тести	Констатувальний експеримент				Формувальний експеримент			
	ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
	Середній результат	Оцінка тестів	Середній результат	Оцінка тестів	Середній результат	Оцінка тестів	Середній результат	Оцінка тестів
<i>Показники силової витривалості:</i>								
Підтягування	11	3	10	3	13	4	18	5
Згинання рук в упорі лежачи	46	4	42	4	47	5	63	5
Черевний прес	27	4	27	4	28	4	32	5
Скакалка	143	3	138	3	145	3	161	5
<i>Динаміка гнучкості:</i>								
Нахил вперед, стоячи	14	4	16	4	15	4	17	5
Нахил вперед, сидячи	16	4	15	5	16	4	17	4
Зчеплення пальців рук за спиною	13	5	12	5	12	5	16	5
<i>Показники функціональних проб:</i>								
Штанге	76	5	75	5	79	5	92	5
Генча	48	5	43	5	46	5	65	5
Руф'є	-	3	-	3	-	3	-	4
ЧСС у спокої	65	4	65	4	62	4	56	5

Отже, різницю між отриманими в експерименті вихідними середніми арифметичними значеннями вважаються достовірними. А значить, є підстави говорити про те, що дана тренувальна методика кросфіт виявилася ефективнішою.

**Висновки.** В ході констатувального і формувального етапів педагогічного дослідження нами визначено ефективність розробленої нами методики розвитку фізичних якостей у студентів 18–21 років за системою кросфіт. Визначено позитивну динаміку приросту фізичних якостей у студентів експериментальної групи за всіма запропонованими тестами. Достовірність даних визначено за критерієм Стьюдента.

### **Список використаної літератури**

1. Арламовський Р. В. Удосконалення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Івано-Франківськ, 2016. 21 с.
2. Кокорєв Д.А. Кросфіт тренування як інноваційний компонент у фізичному вихованні студентів. *Пріоритетні напрями розвитку науки та освіти*. 2016. Вип. 1(8). С. 134–137.
3. Федечко О., Сіренко Р. Застосування засобів системи CrossFit у фізичному вихованні студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вінниця, 2016. Вип. 1. С. 190–194.
4. Borisova V.V, Shastakova T.A, Titova A.V. The efficiency of application of exercises «Crossfit» in the system of physical training of students. *Physical Culture and Sport*. 2018;3:12–17.

**Чередниченко Ірина, Ворона Віта**

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

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

**Анотації.** За результатом проведеного експерименту було доведено ефективність розробленої методики для розвитку фізичних якостей плавців. Результати тестів в експериментальній групі зросли: у фізичній підготовці на 3,5% - 14,0% та життєва ємність легень у юних плавців зросла на 18,8% - 30,2%.

**Ключові слова:** плавання, ігрові методи, індивідуальний підхід, розвиток фізичних якостей.

**Cherednichenko Irina, Vorona Vita. Means and methods of developing the physical qualities of swimmers.**

**Abstract.** According to the results of the conducted experiment, the effectiveness of the developed technique for the development of physical qualities of swimmers was proven. Test results in the experimental group increased: in physical training by 3,5% - 14,0%, and the vital capacity of the lungs young swimmers increased by 18,8% - 30.2%.

**Keywords:** swimming, game methods, individual approach, development of physical qualities.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день, в Україні, ми бачимо суттєве зниження спортивних досягнень в плаванні, зниження рівня здоров'я та загальної фізичної підготовки у молодшого покоління. Діти молодшого шкільного віку схильні до частого захворювання на ГРВІ та інших недуг пов'язаних з недостатнім фізичним розвитком. Занепадає імунітет, знижується продуктивність в навчанні та активність дитини. Треба зазначити, що найефективнішим способом оздоровлення молодшого покоління – це навантаження циклічного характеру у водному середовищі [3]. Більшість лікарів у світі рекомендують займатися плаванням з народження і продовжувати заняття протягом життя [2, 3, 8]. Плавання відноситься до числа основних засобів фізичного виховання. Результати медичних, фізіологічних і педагогічних спостережень підтверджують, що плавання є засобом гармонійного розвитку дітей. Говорячи про фізичну підготовку юних плавців, яка є всебічною і складається з розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості та рухової діяльності дитини треба зазначити, що гармонійний розвиток цих функцій призводить до високих спортивних результатів. Підготовка плавців-початківців характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням багатьох видів спорту, рухливих активних ігор і ігровою методикою. Засоби (фізичні вправи) підбираються з урахуванням кінематичних характеристик основних плавальних рухів, а основним

методом підготовки є метод повторних вправ «до відмови». Фізична підготовка юних плавців повинна розглядатися комплексно і застосовуватися згідно з віковими особливостями. Вибір засобів і методів завжди повинен відповідати рішенню провідного завдання спортивного тренування – досягнення певного розвитку фізичних якостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження багатьох сучасних науковців, таких як І.В. Грузевич, Р.Сірко, Л.В. Шейко, А.М. Яблонська доводять, що розвиток фізичних якостей юних плавців включають в себе сукупність вправ та методик і все більш використовуються ігрові методи та індивідуальний підхід при навчанні [1, 5, 6, 7]. Але аналіз науково-педагогічної літератури та методики викладання плавання в Україні дає підставу стверджувати, що методи, принципи навчання юних плавців відстають від реальної ситуації в світі та у навчально-тренувальному процесі, проблема фізичного розвитку юних плавців на початковому етапі підготовки вирішуються недостатньо. Все це дає підставу говорити про актуальність вдосконалення розвитку фізичних якостей юних плавців на початковому етапі занять спортивним плаванням.

**Мета дослідження** – розробити методику розвитку фізичних якостей плавців 6-8 років у річному циклі підготовки і обґрунтувати її ефективність.

**Результати дослідження.** Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; соматометричні методи (Вимірювались: маса тіла (кг), зріст (см), ширина плечей і тазу (см), обхват грудної клітини (см), життєва ємність легень (л)) [5]; рухливі тести; педагогічні експерименти; методи математичної статистики.

Експериментальне дослідження проводилися в період вересень 2021 року по серпень 2022 року на спортивній базі ДЮСШ-18 м. Київ.

На першому етапі нашого дослідження були вивчені програми навчання плавання таких провідних країн як США, Канада, Японія де найвищий рівень плавців Олімпійського класу [9, 10]. В даних країнах основні рухливі якості виховуються граючись і проходять в період від 0 до 6 років, що забезпечує кожній маленькій дитині активний початок життя, відповідні навички безпечного перебування у воді, фізична активність необхідна для здоров'я розвитку дитини – це все є запорукою досягнення найвищого рівня в спортивному плаванні. В результаті, були виявлені основні засоби і методи, які потрібно застосовувати в тренувальному процесі для розвитку фізичних якостей плавців 6-8 років у річному циклі.

З плавцями молодшого шкільного віку була проведена робота згідно з запропонованою методикою розвитку фізичних якостей юних плавців у річному циклі підготовки. Методика включала в себе стандарти тренувального процесу, які використовувалися в Україні багато років, зі змінами щодо віку прийняття до спортивної школи, згідно з правилами нової української школи (НУШ), сучасним підходом до дітей та з урахуванням швидкості сприйняття інформації, її засвоєння дітьми сьогодення. Методика була доповнена фізичними вправами, ігровими заняттями, засобами для тренування та гри у воді, методом подачі інформації. Використання запропонованих засобів допомогли пришвидшити розвиток фізичних якостей юних плавців, освоєння елементарної техніки плавання, поліпшити здоров'я та психологічний стану дітей в експериментальній групі.

В першу чергу почали активно розвиватися швидкісні якості, для цього віку дітей це звичайний процес, якщо дитина займається швидкісним спортом, але якщо порівнювати зі спортсменами групи «Б» - в групі «А» розвиток був більшим, так як і інші показники представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз результатів фізичної підготовленості юних плавців 6-8 років до та після експерименту**

Показники фізичного розвитку	Стать	На початок року $\bar{x} \pm m$		На кінець року $\bar{x} \pm m$		P	T
		Група «А»	Група «Б»	Група «А»	Група «Б»		
Стрибок в довжину з місця, (см)	Дівчата	128,2 ± 1,9	128,5 ± 1,8	145,5 ± 2,0	140,1 ± 1,9	0,05	1,96
	Хлопці	133,1 ± 1,5	132,7 ± 1,6	144,3 ± 1,7	141,7 ± 1,8	0,05	1,05
Гнучкість хребтового стовбуру, (см)	Дівчата	5,7 ± 0,9	5,6 ± 0,8	7,5 ± 1,1	6,9 ± 1,2	0,05	0,37
	Хлопці	4,6 ± 0,8	4,2 ± 0,9	6,5 ± 1,0	5,7 ± 1,1	0,05	0,54
Рухливість плечовому суглобі, (см)	Дівчата	44,5 ± 4,1	44,4 ± 4,3	39,0 ± 4,4	41,2 ± 4,1	0,05	0,37
	Хлопці	41,1 ± 3,2	42,7 ± 3,4	35,3 ± 3,3	39,6 ± 3,3	0,05	0,92
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (кіл.)	Дівчата	10,3 ± 1,4	10,6 ± 1,3	16,2 ± 1,8	14,9 ± 1,9	0,05	0,5
Підтягування на високій перекладині (кіл.)	Хлопці	0,8 ± 0,6	0,8 ± 0,7	2,1 ± 0,7	2,0 ± 0,6	0,05	0,11

Порівняльний аналіз стрибків в довжину показав, що після річного циклу занять по експериментальній методиці в групі «А» результат виріс на 15-17 см у дівчат та 10 – 12 см у хлопців, так як у групі «Б» результат гірший - +10-12 см у дівчата та 8-9 см у хлопців. Що підтверджує знайдене значення t-критерія Стьюдента (1,96 та 1,05). Робимо висновок, що якщо починати проводити заняття з відштовхуванням від опори (вистрибування з положення

присядки, стрибки на скакалці, стрибки з бортика, стрибкові вправи у воді, активна робота ногами при тренування у воді) з першого дня занять плаванням результати будуть кращими без стресового навантаження для організму дитини.

В результаті тестування дітей 6-8 років в річному циклі вимірювалися маса тіла, довжина тіла, округлість грудної клітини та життєва ємність легень, на початку та вкінці тренувального процесу річного циклу (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз антропометричних та функціональних вимірювань плавців 6-8 років до та після експерименту**

Показники фізичного розвитку	Стать	На початок року $x \pm m$		На кінець року $x \pm m$	
		Група «А»	Група «Б»	Група «А»	Група «Б»
Довжина тіла (см)	Дівчата	121,1 ± 1,3	121,6 ± 2,6	125,2 ± 1,1	124,2 ± 1,1
	Хлопці	121,8 ± 1,4	126,2 ± 3,2	125,4 ± 1,3	128,2 ± 1,1
Маса тіла (кг)	Дівчата	20,7 ± 0,5	24,5 ± 1	23,9 ± 0,6	27,2 ± 0,9
	Хлопці	24,6 ± 0,6	25,2 ± 0,9	27,2 ± 0,7	27,3 ± 1,1
ОГК (см)	Дівчата	57,2 ± 0,4	58,5 ± 0,5	58,8 ± 0,3	59,1 ± 0,4
	Хлопці	57,9 ± 0,5	58,8 ± 0,3	59,5 ± 0,4	59,4 ± 0,7
ЖЄЛ (мл)	Дівчата	1180 ± 131,6	1079 ± 190	1480 ± 181,3	1245 ± 260
	Хлопці	1390 ± 99,1	1124 ± 240	1740 ± 124,2	1336 ± 337

Результати антропометричних вимірювань показали, що в хлопців та дівчат протягом року навчання плаванням відбуваються зростання показників відповідно до вікового аспекту.

**Висновки.** Таким чином за результатами дослідження встановлено, що з віком у хлопців і дівчат, які займалися плаванням, відбуваються безперервні зміни показників фізичного розвитку. Було доведено ефективність розробленої методики з використанням ігрового методу та з урахуванням правил НУШ у тренувальному процесі плавців



6 – 8 років для розвитку їх фізичних якостей. Результати тестів в експериментальній групі зросли: у фізичній підготовці на 3,5% – 14,0% та життєва ємність легень у юних плавців зросла на 18,8% – 30,2%. Аналізуючи науково-методичну та спеціальну літератури було виявлено, що етап початкової підготовки являється одним з найважливішим, оскільки його період направлений на зміцнення здоров'я, усунення недоліків у фізичному розвитку, вдосконалення загальної фізичної підготовки, формування інтересу та заохочення займатися плаванням, вивчення елементарної техніці плавання.

**Перспективи подальших досліджень.** Заплановано продовження занять по розробленій методиці на другий рік (група початкового плавання 2) з використанням ігрового методу, індивідуального підходу допоміжних засобів для занять на суші (еспандер, степ платформа та ін.), відео уроків (на суші і у воді), а також розробка практичних занять у воді для вдосконалення техніці плавання, стартів та поворотів.

### **Список використаної літератури**

1. Грузевич І.В. Удосконалення фізичної підготовки за допомогою ендогенно-гіпоксичного дихання. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Вінниця. 2015. с. 4-15
2. Крук А. Підвищення рівня фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого плавання. Вінниця. 2017. С. 109-115.
3. Мороз Є. О. Методичні особливості розвитку фізичних здібностей юних плавців на початковому етапі базової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. зб. наук. праць. Київ. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85). С. 72-75.
4. Сахновський К.П. Плавання. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ. вид. Молодь. 1995. С. 91.
5. Сіренко Р. Плавання: теорія, методика, практика: (навчальний посібник). Львів: Видавництво ЛНУ ім.Івана Франка, 2020. – 260 с.

6. Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. *Спортивні ігри*. 2019. №. 1. С. 67-74.
7. Яблонська А.М. Рухливі ігри у воді. Житомир. 2013. С. 7
8. Ячнюк М.Ю., Ячнюк, І.О., Ячнюк Ю.Б. Плавання з методикою викладання. *Навчально-методичний посібник*. Чернівці. Чернівецький нац. Ун-т. 2020. С. 216.
9. Long term athlete development strategy. Swimming Canada. Ottawa. Canada. 2008. P. 40. URL: [https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/ltad\\_en.pdf](https://www.swimming.ca/content/uploads/2015/06/ltad_en.pdf)
10. Suntaxi A. F., Díaz F. E., Frómata P. D. E. R. Assessment standards for physical condition of children swimmers in Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. 2016. P. 21. №. 222. P. 1-14. URL: <https://efdeportes.com/efd222/assessment-for-physical-condition-of-swimmers.htm>

**Чхайло Микола**

## **АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ**

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

**Анотація.** В результаті аналізу літературних джерел визначено, що українські спортсмени-паралімпійці на змаганнях всеукраїнських та міжнародних рівнів за загальною кількістю медалей завжди займають високий рейтинг, так на ХІХ зимових Дефлімпійських іграх посіли друге місце серед 34 країн-учасниць. Визначено, за останні 5 років результати в змагальній діяльності чоловічої збірної України з футзалу серед людей з вадами зору покращились, команда займає лідируючу позицію в світовому рейтингу з 2015 року.

**Ключові слова:** футзал, спортсмени-паралімпійці, адаптивний спорт, змагання.

**Chchailo Mykola. Analysis of the results of competitive activities of the men's team of ukraine in futsal among people with visual defects.**

**Abstract.** It has been established that Ukrainian Paralympic athletes at all-Ukrainian and international level competitions in terms of the total number of medals always rank high, so at the 19th Winter Deaflympic Games they took second place among 34 participating countries. It was

determined that over the past 5 years, the results in the competitive activity of the Ukrainian men's futsal team among people with visual impairments have improved, the team has been the leader in the world ranking since 2015.

**Key words:** futsal, paralympic-athletes, adaptive sport, competition.

Аналіз результатів українських спортсменів на змаганнях всеукраїнських та міжнародних рівнів свідчать про високий рівень розвитку адаптивного спорту в нашій країні, вдало українські спортсмени виступили на ХІХ зимових Дефлімпійських іграх посіли друге місце серед 34 країн-учасниць за загальною кількістю медалей. Спорт для осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, розумового розвитку (Інваспорт) – це система занять фізичною культурою та спортом інвалідів, що функціонує в Україні на державному рівні. Паралімпійський рух в Україні почав розвиватись 1989 року, коли в країні створено перші фізкультурно-спортивні та оздоровчі клуби інвалідів. Пізніше на їх основі сформувались 4 національні федерації спорту людей із вадами опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та інтелекту.

Аналіз результатів в змагальній діяльності спортсменів протягом річного тренувального циклу надає тренерам інформацію щодо необхідності змін у методиці підготовки спортсменів-паралімпійців та удосконалення окремих показників їх фізичної, техніко-тактичної підготовки у відповідності з поставленими вимогами змагальної діяльності М. Розторгуй, А. Передерій (2018), А. Сліпукін, І. Скрипка, І. Кравченко, В. Гладов, (2022). *Саме тому, в нашому дослідженні було одним із завдань проаналізувати результати збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору на Чемпіонатах світу 2002-2019 роки з метою удосконалення методики їх підготовки.*

Мета зробити аналіз змагальних результатів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору (категорія В2-В3) змаганнях міжнародного рівня.

Завдання.

1. Аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження
2. Аналіз результатів в змагальній діяльності спортсменів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору на Чемпіонатах світу 2002-2019 роки

**Результати досліджень.** З аналізу спеціальної літератури встановлено, що спортсмени з вадами зору змагаються у класах В1-В3. Визначено, що спортсмени класів В1-В3 беруть участь у змаганнях разом з лідером, який спрямовує спортсмена за допомогою голосу. Для класів В1 та В2 участь у змаганнях разом з лідером є обов'язковим. Для спортсменів класу В3 допомога лідера дозволена. В підготовці спортсменів з вадами зору, так як і у здорових спортсменів взаємозв'язок тренувальної і змагальної діяльності забезпечується за допомогою інтегративної підготовки, вищою формою якої є навчальні, контрольні та змагальні ігри [4].

Дослідження І. М. Скрипка, М. Б. Чхайло, І. М. Кравченко, В. В. Гладов, (2019) вказують, що після впровадження авторської методики удосконалювання ведучих технічних прийомів футболістів, розширення варіативності і надійності застосування тактико-технічних прийомів та виправлення недоліків у функціональній і техніко-тактичній підготовленості футболістів збірної ННІФК СумДПУ імені А.С. Макаренка різної кваліфікації аналіз результатів змагальної діяльності є необхідним для підтвердження її ефективності [4]. Чоловіча збірна України з футзалу серед людей з вадами зору – збірна, яка представляє Україну на міжнародних змаганнях з футзалу серед людей з вадами зору (категорія В2-В3). Збірна України з футзалу серед людей з вадами зору є чотирьохразовими чемпіонами світу (2002, 2008, 2015, 2017, 2019).

**Результат збірної України з футзалу серед  
спортсменів з порушенням зору на Чемпіонатах світу  
2002-2019 роки**

<i>Рік</i>	<i>Місце</i>	<i>Позиція</i>	<i>Турнір</i>
2002	<u>Мілан, Варезе</u>	8	ЧС
<u>2004</u>	<u>Манчестер</u>	4	ЧС
<u>2007</u>	<u>Сан-Каetano-ду-Сул</u>	2	ВІ
<u>2008</u>	<u>Буенос-Айрес</u>	1	ЧС
<u>2011</u>	<u>Анталія</u>	2	ВІ
<u>2013</u>	<u>Сендай</u>	2	ЧС
<u>2015</u>	<u>Сеул</u>	1	ВІ
<u>2017</u>	<u>Кальярі</u>	1	ЧС
2019	<u>Анталія</u>	1	ВІ

Проведений аналіз результатів змагальної діяльності чоловічої збірної України з футзалу серед людей з вадами зору дозволить визначити сильні та слабкі сторони фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів з метою оптимізації їх тренувального процесу.

**Список використаної літератури**

1. Савченко С., Скрипка І., Чхайло М., Кравченко І., Гладов В., Відновлювальні засоби у підготовці футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору. Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences, IX(32), Issue: 255, 2021 Jul. S. 17–20
2. Лисенко А.А., Скрипка І.М., Кравченко І. М., Гладов В. В. Аналіз результатів змагальної діяльності студентів групи підвищення спортивної майстерності з футзалу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2021, № 7 (111). С. 44-45
3. James, L.P., Haff, G.G., Kelly, V.G, and Beckman, E.M., Towards a Determination of the Physiological Characteristics Distinguishing Successful Mixed Martial Arts Athletes: A Systematic Review of Combat Sport Literature. Sports Medicine, 2016. 46(10): p. 1525-1551. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>
4. Чхайло М. Б., Кравченко І. М., Гладов В. В. Удосконалення технічної підготовки футболістів збірної команди України з вадами зору. Електроний науковий журнал «Спортивні ігри». Харків, № 4 (10). 2018. С. 51-59

## РОЗДІЛ 2

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ.

Гета Алла

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ

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

**Анотація.** У статті поданий розгляд проблеми ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання, значна кількість яких не виявляють стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Ефективна реалізація провідної мети фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачає здійснення розробки різноманітних моделей моніторингу ставлення студентів до процесу фізичного виховання та формування їхньої фізичної культури. Малодослідженими залишаються психологічні та педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання, розвитку фізичних здібностей, дотримання здорового способу життя.

**Ключові слова:** психологія, педагогіка, фізична культура, формування фізичної культури студентів, студенти ЗВО.

**Heta Alla. Psychological and pedagogical aspects of student physical education formation.**

**Abstract.** The article examines the problem of the attitude of students of higher education to physical education classes, a significant number of whom do not show stable motivation for systematic physical exercise classes. Effective implementation of the leading goal of physical education in institutions of higher education involves the development of

various models of monitoring students' attitude to the process of physical education and the formation of their physical culture. The psychological and pedagogical aspects of the attitude of higher education students to physical education classes, the development of physical abilities, and maintaining a healthy lifestyle remain understudied.

**Key words:** psychology, pedagogy, physical culture, formation of physical culture of students, students of higher education institutions.

Проблема стану здоров'я сучасної людини обумовлює необхідність включення молодих людей у вирішення питань, пов'язаних зі зміцненням та збереженням здоров'я незалежно від їхнього професійного вибору. Значення визначення стратегічних завдань в аспекті своєчасного осмислення проблеми зміцнення та збереження здоров'я молоді для майбутньої активної життєдіяльності розкрито в роботах багатьох учених [2, 4]. Перехід вищої школи до державних освітніх стандартів третього покоління, формування загальнокультурних і професійних компетенцій, а також вимоги сучасної життєдіяльності є передумовами для необхідності структурування процесу навчання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, особистісних якостей, здібностей, їхніх інтересів і мотивації до навчання.

Значення фізичної культури у сучасних умовах життєдіяльності стрімко зростає. Дослідження вчених [1, 2] доводять, що мотивація до занять фізичними вправами людей різного віку стає нині стійкішою. Формування фізичної культури особистості пов'язане з різними внутрішніми та зовнішніми факторами. Зростає розуміння того, що фізична культура сприяє розкриттю фізичних та особистісних можливостей, стимулює особистість проявляти активність, відвідувати спортивні заходи, секції з видів спорту, займатися фізичними вправами у вільний від навчання час.

У програмах з фізичної культури студентів ЗВО зазначено, що метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту

та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності. У сучасних дослідженнях дедалі частіше зазначається, що вже зараз можна спрогнозувати такі властивості людини, як:

- здатність до глобального мислення у поєднанні зі здатністю до конкретних дій;
- здатність вирішувати конфлікти будь-якого рівня з позиції ненасильства;
- креативність як спосіб буття у швидко мінливому світі;
- компетентність під час вирішення проблем будь-якого рівня.

Зазначається [5], що людина при такому підході і в такому розумінні та осмисленні – це людина розумна і гуманна, допитлива і діяльна.

Проблема формування фізичної культури особистості є в даний час актуальною і набуває в системі освіти одне з першорядних значень. Дослідження останніх років [1, 5] доводять, що у фізичному розвитку молоді є серйозні проблеми. Рік у рік збільшується кількість студентів, які мають захворювання дихальної, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату. Дослідження, проведені в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (2021/22 н.р.), підтверджують, що близько 43,8 % студентів за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, 4,7 % студентів звільнені від практичних занять фізичною культурою. Результати медичного обстеження студентів першого курсу представлені у таблиці 1.

Крім того, доведено, що в даний час деякі студенти безвідповідально ставляться до збереження свого здоров'я засобами фізичної культури. На думку студентів, здоров'я не є першорядною цінністю життя, оскільки переважаю-



чими є матеріальні блага та успішність у кар'єрі. Вищевикладене викликає необхідність актуалізації формування фізичної культури особистості студентів, мотивації здорового способу життя, обліку у виховно-освітньому процесі особистісних якостей студентів, їхніх інтересів, мотивів, прагнень і готовності до здоров'язбереження.

Таблиця 1

**Результати медичного огляду студентів I курсу  
2021/22 н.р.**

Факультет	Основна група	Підготовча група	Спеціальна медична група
Навчально-науковий інститут фінансів, економіки, управління та права	40	15	44
Навчально-науковий інститут архітектури і будівництва	33	25	43
Навчально-науковий інститут нафти і газу	22	20	39
Навчально-науковий інститут інформаційних технологій та робототехніки	23	12	28
Гуманітарний факультет	12	16	34
Факультет фізичної культури та спорту	38	11	15
Всього	34,8 %	16,7 %	43,8 %

Вочевидь, що з формуванні фізичної культури особистості важливого значення набуває її характер, темперамент, особисті якості: цілеспрямованість, воля, старанність, відповідальність, дисциплінованість. Розглядаючи особистість як суб'єкта соціальних відносин та свідомої діяльності, а також як представника суспільства, що вільно і відповідально визначає свою позицію серед людей [3], ми припускаємо, що при формуванні фізичної культури особистості необхідний облік низки факторів:

- індивідуальні особливості психіки;

- інтереси;
- рівень культури;
- активність;
- спрямованість (система мотивів);
- ступінь усвідомленості відносин зі світом;
- розвиток самосвідомості;
- самооцінка;
- стійкість психічних якостей;
- самореалізація людини та ін.

Крім цього, знаючи тип темпераменту, стає можливим актуалізація формування фізичної культури особистості та залучення її до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1]. Наприклад, для меланхоліка, вибираючи методи фізичної культури, слід враховувати особливості того, що ця людина вразлива і схильна до постійного переживання різних подій. Вона мало реагує на зовнішні фактори і свої астенічні переживання не може стримувати зусиллям волі, вона підвищено вразлива, легкоранима.

У дослідженнях [4, 5] стверджується, що флегматик досить повільний, має стійкі прагнення та настрої, зовні скупий на прояв емоцій та почуттів. Він виявляє завзятість і наполегливість у роботі, залишаючись спокійним і врівноваженим. У роботі він продуктивний, компенсуючи свою повільність старанністю.

Сангвінік – це жива, гаряча, рухлива людина з частою зміною настрою, вражень, зі швидкою реакцією на всі події, що відбуваються навколо нього, що досить легко примирюється зі своїми невдачами і неприємностями. Він дуже продуктивний у роботі, коли йому цікаво, приходячи в сильне збудження від цього; якщо робота не цікава, він ставиться до неї байдуже, йому стає нудно.

Холерик – тип швидкий, пристрасний, проте абсолютно невірноважений, з різко змінним настроєм, емоцій-

ними спалахами, що швидко виснажується. У нього немає рівноваги нервових процесів, чим він різко відрізняється від сангвініка. Холерик, захоплюючись, безладно витрачає свої сили і швидко виснажується.

Меланхоліки – це люди з таким типом нервової системи, які характеризуються боязкістю, замкненістю, надмірною чутливістю, схильні перебільшувати труднощі. Їм властива стриманість, приглушеність моторики та мовлення. Утім вони мають тонку душевну організацію. При недостатньому вихованні у меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як підвищена аж до хворобивості емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань за таких життєвих обставин, які на це не заслуговують.

Слід також враховувати той факт, що, крім типу нервової системи та темпераменту людини на формування фізичної культури особистості, впливає біологічний ритм життєдіяльності, до якого вчені [2, 5] відносять багаторічні, річні, сезонні, місячні та добові ритми. З точки зору практики доведено, що при регулюванні працездатності студентів на заняттях фізичною культурою необхідно приділяти увагу добовим ритмам життєдіяльності організму, дотримуючись основних правил регулювання біоритмів. Враховуючи графік виховно-освітнього процесу, розклад студентів рідко дає можливість проводити заняття фізичною культурою відповідно до біоритмів життєдіяльності студентів. Підходи, що виділяються в науковій літературі, до визначення фаз підйому і спаду працездатності людини протягом доби: підйоми – о 5, 11, 16, 20, 24 годині; спади – о 2, 9, 14, 18, 22 годині дозволяють лише звернути увагу на їхнє існування та застосовувати фізичні вправи з їх урахуванням лише з деякими навчальними групами.

Для формування фізичної культури особистості студента, збереження та зміцнення здоров'я, підвищення його

працездатності необхідний оптимальний режим рухової активності. У дослідженнях вчених [1, 3] наводиться приклад співвідношення динамічного та статичного компонентів життєдіяльності студентів у період навчальної діяльності, що дорівнює 1:3, за енерговитратами цей показник досягає рівня 1:1, а у позанавчальний час, відповідно, 1:8 та 1:2. Порушення режиму рухової активності студентів може викликати різні патології, гіпокінезію (гіперкінезію) [5].

Таким чином, формування фізичної культури особистості розглядається як цілеспрямований процес, що характеризується рівнем її освіти у сфері фізичної культури, оптимальною фізичною підготовленістю, здоровим способом життя, активністю у видах і формах фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності та враховує характерологічні особливості людини, її мотивацію, рівень готовності, волі, прагнення бути гармонійно розвиненим, здоровим.

### **Список використаної літератури**

1. Брюханова Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання / Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2016. Випуск 2 (39). С. 39-40.
2. Лисяк В. М. Динаміка мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів за весь період навчання / Слобожан. наук.-спорт. вісн., 2013. № 3. С. 199-203.
3. Ніколаєв К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського, 2010. Вип. 1. С. 135-142.
4. Сільвейстр, А. М., Моклюк А. М. Мотивація навчання студентів як психолого-педагогічна проблема / Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. Випуск 5. Частина 1. С. 152-158.

5. Черняков В. В., Колодяжна Т. П., Дерябкіна Т. В. Психолого-педагогічні аспекти ставлення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання / Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія, № 2 (14), 2019. С. 84-90.

**Гордієнко Вадим**

## **АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ**

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

**Анотація.** У статті з'ясовано, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному і аеробному навантаженню та вправам з тренажерами, про що свідчать наукові дослідження.

**Ключові слова:** фітнес-технології, чоловіки, молодий вік, фізичні вправи.

**Gordienko Vadim. Analysis of the popularity of fitness technology among young men.**

**Abstract.** The article found out that young men prefer different types of strength fitness, functional training, interval and aerobic loading and exercises with simulators, as evidenced by scientific studies.

**Key words:** fitness technology, men, young age, exercise.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні виклики у суспільстві, які відбуваються в останні місяці, змінили мотиви і ціннісні орієнтації людини у системі загально-суспільних відношень.

Складна соціальна, культурна і економічна ситуація в країні, яка зумовлена повномасштабним вторгненням і військовою агресією Російської федерації на території України стала причиною затяжного психоемоційного у стресу значного відсотку населення України, що знижує адаптаційні механізми, які підтримують здоров'я і працездатність організму.

Зазначимо, що в умовах воєнного стану важливим є питання свідомого розуміння цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язберезливальної поведінки.

У рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства наголошено на необхідності створити умови для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності, що сприятиме розв'язанню гуманітарних і соціально-економічних проблем для особи, суспільства і держави загалом.

**Мета статті полягає в аналізі популярності фітнес-технологій серед чоловіків молодого віку.**

**Основні результати дослідження.** Останнім часом в країні спостерігається незадовільне відношення до занять з використанням традиційних засобів фізичної культури у людей різного віку, статі і професій. Таким чином, закономірним є перехід вітчизняної фізичної культури від традиційних до варіативних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності, а саме до появи і розвитку фітнес-індустрії в Україні.

Фітнес-технології реалізуються у різних формах рухової активності і задовольняють потребу окремих соціальних груп населення за рахунок значного різноманіття засобів і методів, а також доступності і емоційної привабливості.

Результати наукових пошуків у сфері фітнесу вказують на прояв інтересу фахівців до фітнес-культури у нашій країні, а саме до проблематики, цінностей норм і ідеалів та філософії фітнесу як засобу здорового способу життя (А. Г. Дороганова (2020), В. А. Косяк (2016); Чеховська Л. Я. (2019) та ін.) [4; 8; 13].

Вітчизняні і зарубіжні науковці наголошують, що фітнес можна охарактеризувати як системний процес, який містить науково-обґрунтовані форми, методи та методичні прийоми, що спрямовані на підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу з використанням сучасних засобів, методів і організації занять, інноваційної апаратури, інвентарю та обладнання (Е. Т. Хоулі, Б. Д.Френкс (2000); О. Я. Дубинська (2017), Л. Я. Чеховська (2019) та ін.) [6; 13; 14].

Розуміння сутності фізкультурно-оздоровчих занять спонукає з'ясувати і охарактеризувати більш популярні фітнес-технології, що спрямовані на підвищення рухової активності серед чоловіків молодого віку.

В публікації С. Строганова, І. Копейко наголошено, що сучасні чоловіки прагнуть не лише залишатися здоровими, але і мати привабливий зовнішній вигляд [11]. Автори, аналізуючи різні погляди науковців визначають, що за даними В. Земцової, «найголовнішою ознакою успішної та стильної людини сьогодні є здоров'я та відмінна фізична форма, а «наймодніша» поведінка серед культурної та ділової еліти – це позитивний спосіб життя з обов'язковим відвідуванням фітнес-центрів». Також ними з'ясовано, що фахівці фізичної культури і спорту констатують зміни фітнес-аудиторії в сторону збільшення кількості людей зрілого віку, які налаштовані на досягнення оздоровчої мети занять. Ще у 2007 році О. Благій обґрунтував популярність індивідуальних тренувань серед відвідувачів фітнес-центрів, що дозволяють досягти поставленої мети за короткий проміжок часу [1].

У 2000 роках Е.Т. Хоулі, Б. Д.Френксом умовно було виділено три види фітнесу: загальний, фізичний та спортивно-орієнтований [14]. В цілому автори визначили «фітнес» як систему фізичних вправ оздоровчої спрямо-

ваності, узгодженої з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, його мотиваційній визначеності і особистою зацікавленістю.

В наукових публікаціях різних авторів визначено, що засоби фітнесу поділяють на окремі групи. А саме: *традиційні види аеробної спрямованості*: різновиди ходи, бігу, плавання різними способами, їзда на велосипеді, аеробіка, міні-альпінізм, рухові ігри помірної інтенсивності; *гімнастичні вправи*: безперервні рухи тіла, загально-розвивальні вправи (нахили, повороти тулуба, обертання, упори, махи), стрибки і підскоки, вправи з предметами та обтяженням (набивними м'ячами, гантелями, палицями, стрічками), що виконуються потоковим способом і змінюються в організованому комплексі; *вправи циклічного характеру*: вправи на доріжці, гребному тренажері, велотренажері та інших пристроях, що дозволяють регламентувати об'єм і інтенсивність навантаження, використовувати точний контроль за реакціями організму на циклічне навантаження, а в цілому аналізувати ступінь адекватності фізичної дії і потенційні можливості того, хто займається; *силові вправи*, які використовують у фітнесі – вони нетривалі і «малообтяжливі», направлені на збільшення м'язового тону, зміцнення м'язів (рідше – на нарощування м'язової маси), формування фігури [2; 3; 6; 7].

В ході аналізу наукових публікацій різних авторів з'ясовано, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному і аеробному навантаженню та вправам з тренажерами. Проаналізуємо окреслене.

Так, в дослідженнях В. Головачук, з'ясовано, що популярним серед чоловіків є заняття за функціональним тренінгом програми BODY-PUMP. Унікальне комбінування силових і аеробних включає виконання вправ зі штангою і



проведення занять під музику в групі. Заняття дещо схожі на аеробіку або шейпінг, де опрацьовується кожна група м'язів по черзі, але замість танцювальних елементів використовуються жими, присідання, нахили та ін. [5].

Ю. Циба зазначає, що заняття силовим фітнесом є ефективним засобом фізичного виховання, такі заняття підходять чоловікам різного віку та рівня фізичної підготовленості, оскільки величина навантаження легко варіюється кількістю повторень вправи, величиною обтяжень, амплітудою рухів та тривалістю інтервалів відпочинку між окремими вправами, підходами та заняттями.

Також означене підтверджують дослідження динаміки показників фізичної підготовленості юнаків 15–17 років під час занять силовим фітнесом А. Медвідь, яка відстежила ефективність впливу вправ силового фітнесу на показники абсолютної м'язової сили юнаків [9].

В публікації І. Наконечного представлено аналіз добору засобів фітнесу до системи тренувальних занять з панкратіастами. Автором наголошено, що добір засобів фітнесу, різноманітних сучасних і цікавих вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності, необхідно здійснювати з урахуванням типу нервової системи і рівневих показників фізичних здібностей. Таким чином, при впровадженні засобів фітнесу основними є вправи силового фітнесу, інтенсивні вправи кросфіту, вправи аеробної спрямованості, а також інтервальне тренування з використанням статично-динамічних і аеробних вправ [10].

У дослідженнях В. Усиченко щодо застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку встановлено, що серед найпоширеніших програм, що розроблені із метою оздоровлення чоловіків, чільне місце посідають програми занять оздоровчого фітнесу на основі фізичних вправ із застосуванням

тренажерних пристроїв [12]. Автор зазначає, що заняття силовими вправами вирішують не тільки завдання оздоровчої спрямованості, вони мають й значне естетичну значення завдяки вдосконаленню статури, пропорцій мускулатури, збільшенню обсягу м'язів та їх рельєфності.

**Висновки.** Отже, в ході аналізу наукових публікацій різних авторів з'ясовано, що чоловіки різного віку прагнуть бути здоровими і мати привабливий зовнішній вигляд, тому мають за мету урізноманітнити свою рухову активність. Визначено, що чоловіки молодого віку надають перевагу різним видам силового фітнесу, функціональним тренуванням, інтервальному і аеробному навантаженню та вправам з тренажерами, про що свідчать наукові дослідження.

### **Список використаної літератури**

1. Благій О. Контроль фізичного стану чоловіків зрілого віку в умовах сучасних фітнес-центрів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2007. № 1. С. 29–32.
2. Беляк, Ю. (2014). Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 11, 3–8.
3. Гармаш В. Є. Сучасні напрямки фітнесу як повноцінного тренування для підтримки фізичної форми. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро. 2020. С.13–14.
4. Дороганова А. Г. Фітнес в Україні: проблеми та перспективи. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро. 2020. С.44–46.
5. Головачук В. Фітнес – програма BODY PUMP як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* Чернівці. 2020. С. 115– 117.
6. Дубинська, О. Я. (2013). *Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення: навч. метод. посіб. складено відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання»*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка.

7. Коваленко Є. В., Максименко П. К. Сучасні види фітнесу для чоловіків, як альтернатива класичним тренуванням. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту у сучасних умовах: збірник наукових праць*. Дніпро. 2020. С.63–64.
8. Косяк, В. А. (2016). *Эстетические интерпритации телесности и спорта [монография]*. Сумы: «ФОП Цьома С. П.».
9. Медвідь А., Ганжа С. Динаміка показників фізичної підготовленості юнаків під час занять силовим фітнесом. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Чернівці*. 2020. С. 152– 154.
10. Наконечний І. Використання засобів фітнесу в системі підготовки юних спортсменів з панкратіону. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Чернівці*. 2020. С. 77– 80.
11. Строганов С. В., Копейко І. Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту*. Харків. 2010. №7. С. 112–114.
12. Усиченко В. Застосування технологій баз даних у фізичному вихованні чоловіків першого зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник. Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. Луцьк. 2015. С. 117–121.
13. Чеховська, Л. (2019). *Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія*. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 296 с.
14. Хоули, Эдвард Т., Френкс, Дон Б. (2000). *Оздоровительный фитнес*. Киев: Олимпийская литература.

**Кубатко Аліна**

**ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ  
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ  
ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ  
ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі культури здоров'я та її формуванню в майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Метою дослідження було

перевірити ефективність розробленої моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної культури.

**Ключові слова:** культура здоров'я, майбутні фахівці, здоров'язбереження, модель, прикладна фізична підготовка.

**Kubatko Alina. Effectiveness of the model of formation of health culture of future specialists of economic specialties in the process of applied physical training.**

**Abstract.** The article is devoted to the problem of health culture and its formation in future specialists of economic specialties in the process of applied physical training. The purpose of the study was to check the effectiveness of the developed model of health culture formation of future specialists in economic specialties in the process of applied physical education.

**Key words:** health culture, future specialists, health care, model, applied physical training.

**Актуальність.** Беззаперечним є той факт що, успішність та якість у роботі, висока працездатність та ефективність наряду залежать від стану здоров'я фахівця, у тому числі й економічної галузі. Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій та засобів висуває певні вимоги до компетентності фахівців цієї галузі. Необхідними стають навички роботи з інформаційними системами, базами даних та вміння опрацьовувати інформацію, здійснювати її критичний аналіз, моделювати процеси, прогнозувати наслідки, проводити математичні розрахунки. Зазначене вище негативно впливає на стан фізичного та психологічного здоров'я фахівців економічних спеціальностей через тривале перебування за комп'ютером та частого нервово-емоційного напруження. А тому у формуванні культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей провідна роль має надаватися закладам вищої освіти.

Увагу на модернізацію професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей звернено у Законах України «Про освіту» (2017р.), «Про вищу освіту» (2014р.), значимість формування культури здоров'я зацен-

товано в багатьох законодавчо-нормативних документах.

Вище означена проблема знайшла відображення в роботах багатьох сучасних науковців, у яких обґрунтовано [ 1; 2, с. 195 - 201; 3 – 4; 6; 8 - 10 ]:

- важливість здоров'язбереження (Л. Гаращенко, Л.Сущенко та ін.);
- удосконалення навчальних планів професійної підготовки фахівців з метою формування знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати (Д.Бермудес, М.Носко, В.Приходько, А.Чепелюк та ін.).

**Викладення матеріалу.** Культуру здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, за результатами наукового аналізу, визначаємо як цілісне соціально значуще утворення особистості, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я людини, знаннями про методи його збереження і зміцнення, уміннями й навичками для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей ефективно адаптуватися до умов праці і протистояти негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я свого оточення [ 5, с. 126-132 ].

Для визначення наявного стану сформованості культури здоров'я нами було проведене опитування 264 студентів різних курсів економічних університетів з метою визначення потреб, мотивів і відношення студентів до занять фізичним вихованням, прикладною фізичною підготовкою та ставлення до власного здоров'я.

У результаті констатувального експерименту нами встановлено, що формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП ускладнюється кількома проблемами:

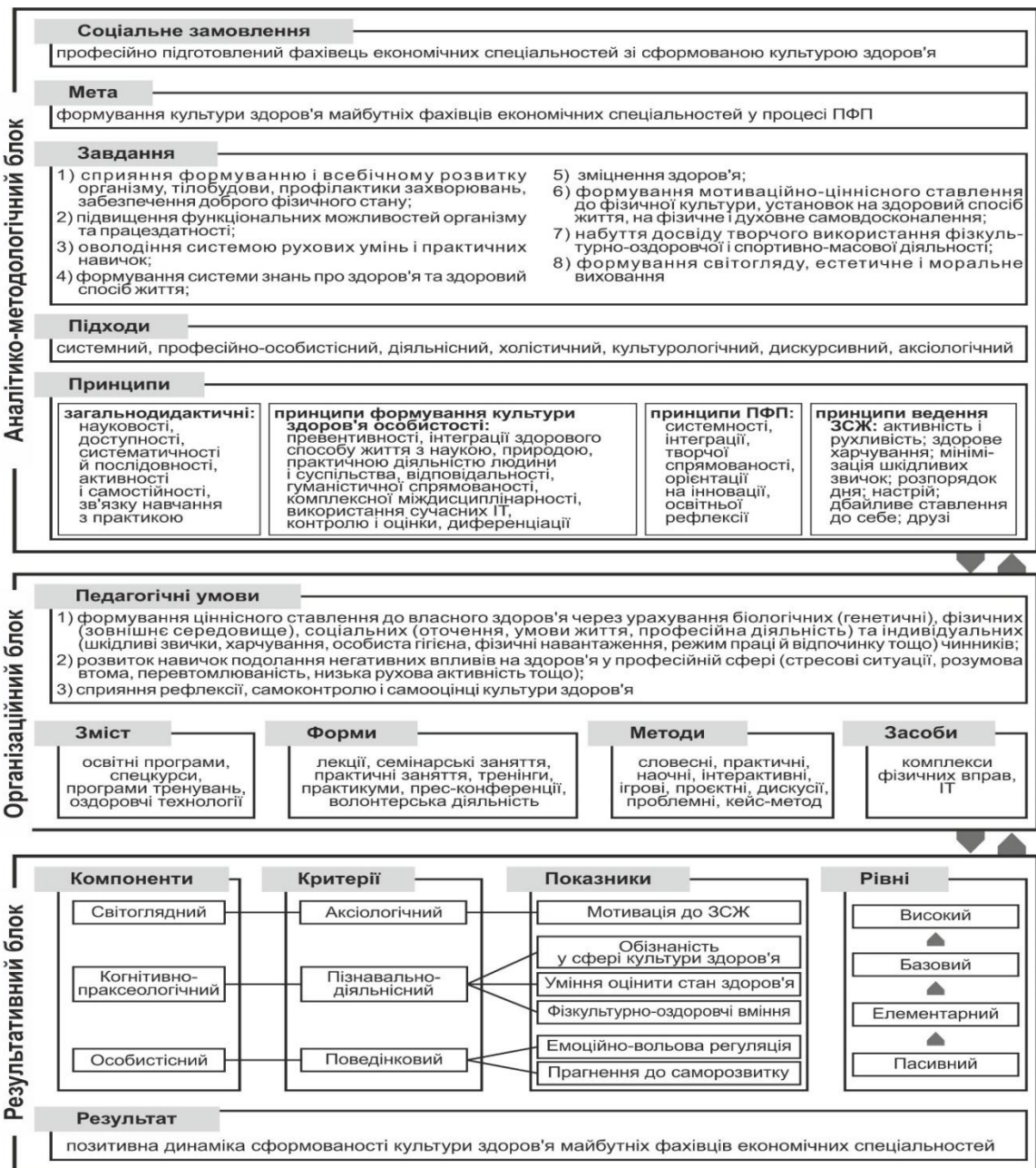
- низький рівень теоретичної підготовленості студентів економічних спеціальностей щодо культури здоров'я;

- недостатній рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців економічних спеціальностей до виконання фізичних вправ здоров'язбережувального характеру;
- недостатня кількість аудиторного часу для відпрацювання навичок та вмінь здоров'язбережувальної діяльності майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП [ 7 ];
- недостатня увага виконанню індивідуальних тренувальних програм майбутніх фахівців економічних спеціальностей;
- низький рівень мотивації до збереження здоров'я;
- навчальний матеріал здоров'язбережувальної тематики міститься у змісті різних дисциплін, що не забезпечує формування цілісної системи здоров'язбережувальних знань;
- використання традиційних форм і методів навчання та відсутність інноваційних технологій.

Для вирішення цих недоліків та проблем запроваджено авторську модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП (рис.1).

**Метою** нашого дослідження є експериментальна перевірка ефективності моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Для досягнення мети дослідження було здійснено модернізацію змісту прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей у експериментальній групі. До дисципліни «Фізичне виховання» включено навчальний матеріал здоров'язбережувальної тематики, зокрема: заняття модуля «Атлетична гімнастика» спрямовано на переважне виховання статичної



*Рис. 1. Модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки*

витривалості та розвиток психоемоційної стійкості; у модулі «Настільний теніс» зацентовано увагу на вихованні розвитку уваги та реакції студентів; модуль «Психом'язове тренування, психосаморегуляція» зорієнтовано на засвоєння методик дихальної гімнастики, психом'язового тренування, психосаморегуляції. Розроблено і впроваджено варіативний спецкурс «Фізичне виховання. Аеробіка» (модулі «Музика та хореографія у аеробіці», «Різновиди

оздоровчої аеробіки», «Степ-аеробіка», «Фітнес-йога як система психофізичного вдосконалення людини», «Степ-аеробіка», «Силові види оздоровчої аеробіки»), головною метою якого став розвиток фізичних якостей студентів економічних спеціальностей, формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, саморозвиток і самовиховання, формування системи знань з фізичної культури та здоров'язбереження, необхідних для навчання, роботи, профілактики захворювань, високого рівня працездатності протягом всього періоду навчання.

Для формування світоглядного і особистісного компонентів культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, розвитку потреби збереження не лише свого здоров'я, а й здоров'я оточення, формування ціннісних орієнтацій та стійких мотивів у галузі здоров'язбереження проводились студентські науково-практичні конференції («Культура здоров'я майбутнього економіста», «Вплив професійної діяльності на здоров'я фахівців економічних спеціальностей»), до активної участі в яких було залучено студентів економічних спеціальностей.

Для отримання об'єктивних результатів дослідження нами використовувалися такі методи: теоретичний аналіз застосовується для систематизація та узагальнення психолого-педагогічної, методичної, спеціальної літератури з проблем професійної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Емпіричні методи дослідження: анкетування, опитування, бесіди з викладачами, студентами, спостереження застосовані з метою визначення рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей. Методи математичної статистики для обробки даних та результатів педагогічного експерименту: t-критерій Стьюдента для оцінки ефективності моделі формування культури здоров'я



фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

До контрольної групи (КГ) увійшло 129 студентів, експериментальну групу (ЕГ) становили 135 студентів.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив успішність реалізації авторської моделі (рис. 2-7), де якісні й кількісні зміни за кожним із показників підтвердили статистично відмінну позитивну динаміку в рівнях сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей ЕГ.



Рис.2. Динаміка рівнів за показником «Мотивація до ЗСЖ»



Рис.3. Динаміка рівнів за показником «Обізнаність у сфері КЗ»



Рис.4. Динаміка рівнів за показником «Уміння оцінити стан здоров'я»



Рис.5. Динаміка рівнів за показником «Фізкультурно-оздоровчі вміння»



Рис.6. Динаміка рівнів за показником «Емоційно-вольова регуляція»



Рис.7. Динаміка рівнів за показником «Прагнення до саморозвитку»

За результатами проведеного експерименту засвідчено успішність та ефективність реалізації авторської моделі формування культури здоров'я, де якісні й кількісні зміни за кожним із показників підтвердили статистично відмінну позитивну динаміку в рівнях сформованості культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей ЕГ.

Зокрема, найбільшої динаміки в ЕГ набули базовий і високий рівні для показників «Мотивація до здорового способу життя» та «Обізнаність у сфері культури здоров'я» 33,3% і 17,8% та 37,8% і 8,9% відповідно. Пояснюємо це урахуванням у процесі прикладної фізичної підготовки педагогічних умов (цілеспрямоване формування ціннісного ставлення до власного здоров'я через урахування біологічних (генетичні), фізичних (зовнішнє середовище), соціальних (оточення, умови життя, професійна діяльність) та індивідуальних (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізичні навантаження, режим праці й відпочинку тощо) чинників та сприяння рефлексії, самоконтролю і самооцінці культури здоров'я).

Найменшу динаміку зафіксовано для показника «Емоційно-вольова регуляція» (загалом на 23% з пасивного й елементарного на базовий і високий рівні) поведін-

кового критерію, що пояснюємо орієнтацією студентів на формування більшою мірою професійних навичок, а не навичок фізичної адаптації до умов праці і протистояння її негативним впливам.

За результатами проведеного дослідження сформульовано рекомендації для успішного формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей, які базуються на попередженні професійних захворювань.

### **Список використаної літератури**

1. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Гаращенко Л.В. Шляхи вдосконалення фахової підготовки майбутніх вихователів до здоров'язбережувальної діяльності / Л.В. Гаращенко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. - 2019. - №1 (324) березень. - Ч. 2. - С. 195-201.
3. Дерев'янка О.В. Здоров'язбережувальні освітні технології як умова формування здоров'я учнів. Педагогіка здоров'я: зб. наук. пр. VII Всеукр. наук. – практ. конф.: [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. Чернігів. Т. 1. 2017. 595 с.
4. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. – С. 57-63.
5. Kubatko A.I. Vprovadzhennia modeli formuvannia kultury zdorovia maibutnikh fakhivtsiv ekonomichnykh spetsialnostei u protsesi prykladnoi fizychnoi pidhotovky: rezultaty pedahohichnoho eksperymentu. Fyzyko-matematychna osvita, 2019. Vypusk 1(23). Chastyna 2. S. 126-132.
6. Кубатко А.І. Педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – №70, Т2. 2020. С. 201-204.
7. Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність: 051 «Економіка». Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти й науки України від 13.11.2018 р. № 1244

URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdeni%20standarty/12/21/051-ekonomika-bakalavr.pdf>

8. Орєєва С. В., Хачатрян В. В., Лозенко Н. М. Відповідальність за власне здоров'я як доміантний аспект здоров'язбереження студентів. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук.пр,2017. Вип. 1(10). С. 102–107.
9. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах. Монографія. Том 1. «Майстерня магістеріум». Київ, 2020. - 176 с.
10. Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах. Монографія. Том 2. «Майстерня магістеріум». Київ, 2020. - 176 с.

**Максименко Людмила, Зайцева Валерія**

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ**

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

*Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті зроблено теоретичний аналіз стану здоров'я дитячого населення і зазначено, що значна кількість населення на ранніх етапах життя має відхилення. Вказано, що фізична культура може вирішити ряд питань стосовно зміцнення здоров'я дитячого населення за допомогою чотирьох взаємопов'язаних блоків (здоровий спосіб життя, психічний розвиток дитини, освоєння різних видів фізичної активності, розвиток суспільної спрямованості дитини).

**Ключові слова:** фізична культура, дитяче населення, стан здоров'я, теоретико-методологічні аспекти.

**Maksymenko Lyudmila. Zaitseva Valerya. Theoretical and methodological aspects of physical culture among the child population.**

**Abstract.** The article summarizes the theoretical analysis of the health of the child population and it is indicated what the number of the population at the early stages of life can mean. The author argues that physical culture can develop a number of nutritional values for the health of the child population for the help of various mutual blocks (healthy way of life, mental development of the child, development of various types of physical activity, development of superstition).

**Key words:** physical culture, child population, health camp, theoretical and methodological aspects.

Дошкільний вік – особливо відповідальний віковий період у процесі формування фізичного розвитку та стану здоров'я (Є. Вільчковський, Н. Денисенко [2], З. Мустаф'єва [6] та ін.). Проблема підростаючого покоління глобальна, вирішуватися має у загальнодержавному масштабі. Вже серед вихованців закладів дошкільної освіти більшість дітей страждає на хронічні захворювання, порушення опорно-рухового апарату, розумову та емоційну загальмованість. Більшість дітей на етапі вступу до школи характеризуються ослабленим здоров'ям, наявністю хронічних хвороб, низьким рівнем шкільної зрілості, підвищеним ризиком шкільної дезадаптації. Їхні фізіологічні та психологічні особливості мають певну обмеженість у можливості адаптації до навколишніх умов [5]. Захворюваність дітей, які відвідують дошкільні заклади, продовжує залишатися високою та має тенденцію до збільшення.

На наш погляд, одним із напрямів зміцнення здоров'я дитячого населення може бути за рахунок постійної модернізації системи фізичного виховання. Зокрема, обґрунтуванню організаційно-педагогічних та методологічних основ удосконалення системи фізичного виховання дитячого населення висвітлено в дослідженнях J. E. Rink (2009), В. О. Кашуби (2016), Н. Б. Петренко (2018); диференційованому фізичному вихованню дошкільнят належать розробки А. Є. Подоляки (2011), В. Ф. Попової (2014) та ін. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки Державними програмами [7] передбачається, що розв'язання оздоровчих завдань у дошкільних установах має бути тісно пов'язане із охороною та зміцненням не лише фізичного, а й психічного здоров'я дітей на ранніх етапах життя.

Погіршення стану здоров'я дитячого населення визначає **мету** роботи, що полягає у пошуку пріоритетних

шляхів вирішення цієї проблеми шляхом модернізації системи фізичного виховання дитячого населення.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дав підстави вважати, що пріоритетним напрямом покращення стану здоров'я дошкільнят є застосування засобів фізичної культури. Система фізичного виховання закладів дошкільної освіти має включати чотири взаємопов'язані блоки [1; 4; 5]:

- 1) здоровий спосіб життя (охорона, зміцнення здоров'я дітей та формування у них звички до здорового способу життя);
- 2) психічний розвиток дитини (розвиток основних психічних процесів: мислення, уваги, пам'яті, уяви, сприйняття, мови), формування моральних якостей та рис особистості;
- 3) освоєння різних видів діяльності (освоєння трудової, ігрової, навчальної, художньої, музичної, рухової діяльності), виховання фізичних якостей та формування комплексу життєво важливих та необхідних практичних умінь та навичок;
- 4) гуманне ставлення до навколишнього світу, розвиток суспільної спрямованості дитині.

Для реалізації зазначених напрямів фізкультурної роботи в закладах дошкільної освіти необхідно обладнання фізіотерапевтичного кабінету, кабінету масажу, фізкультурного залу, кімнати психологічного розвантаження, фітобар, бар кисневого коктейлю тощо. [5; 7]. Уся здоров'язміцнююча робота має будуватися на діагностичній основі. Медична та педагогічна діагностика, скринінг-дослідження дозволять отримувати достовірно-точні дані про фізичний та розумовий розвиток кожної дитини, стан здоров'я, дати прогнози на майбутнє, скласти індивідуальні карти оздоровлення та зміцнення стану здоров'я дитячого населення.

Поліпшення стану здоров'я дітей дошкільного віку має протікати у формі їхнього залучення до фізичної культури як невід'ємної частини загальнолюдської культури у буквальному значенні слова.

У системі фізичного виховання для зміцнення здоров'я дитячого населення необхідно використовувати всю різноманітність природних та соціокультурних факторів, умов та можливостей, здатних вплинути на фізичний розвиток молодого організму. Засоби та методи оздоровлення, навчання, розвитку та виховання потрібно підбирати, враховуючи фізіологічні та психологічні особливості дітей певної вікової категорії, для досягнення поліваріативності освітнього процесу та структуризації фізкультурного середовища з метою формування здоров'я, здорового способу життя дітей, а також становлення активної, компетентної, мобільної, толерантної особистості та здатної до само визначення у майбутньому.

### **Список використаної літератури**

1. Ашанін В. С. Диференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 3. С. 10-14.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у дошкільному навчальному закладі. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 144 с.
3. Дудіна О. О. Динаміка здоров'я дитячого населення України. *Современная педиатрия*. 2011. №5 (39). С. 37-39. URL: [http://media-medexpert.com.ua/SP\\_5\\_2011/index.html](http://media-medexpert.com.ua/SP_5_2011/index.html)
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп, л-ра, 2010. 248 с.
5. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2009. 42 с.
6. Мустафьева З. Значення формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2018. № 24. URL: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vird/2012\\_24/Pdf/22.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2012_24/Pdf/22.pdf)

7. Програма розвитку дитини старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О. О. Андрієтти, О. П. Голубович, О. П. Долинна та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.

**Скрипка Ірина**

## **МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

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

**Анотація.** В результаті аналізу літературних джерел визначено, що усі психічні стани мають тимчасовий характер, але їх тривалість може коливатися від секунд до багатьох днів, що вказує на різні межі тривалості цих станів. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю під впливом стресогенних факторів є однією з основних причин афективних та поведінкових дисфункцій у спортсменів. За результатами педагогічного дослідження визначили, що у дзюдоїстів 1-го року навчання, реактивна тривожність є найбільш виразною, порівняно з спортсменами 4-го року навчання.

**Ключові слова.** Дзюдоїсти, студенти, психологічні методи, змагання.

**Skrypka Iryna. Methods of recovering the psychological activity of athletes.**

**Abstract.** As a result of the analysis of literary sources, it was determined that all mental states are temporary in nature, but their duration can vary from seconds to many days, which indicates different limits of the duration of these states. It has been established that a violation of the ability to voluntarily manage mental activity under the influence of stressogenic factors is one of the main causes of affective and behavioral dysfunctions in athletes. According to the results of the pedagogical research, it was determined that among judokas of the 1st year of training, reactive anxiety is the most pronounced, compared to athletes of the 4th year of training.

**Keywords.** Judo, students, psychological methods, competitions.

**Постановка проблеми.** Удосконалення підготовки сучасних спортсменів – багатогранне та багатопланове завдання. У сучасному суспільстві до спортсмена пред'яв-



ляються підвищені вимоги до розвитку регуляторних процесів, що дають змогу виступати продовженим суб'єктом свого поведінки і самотійно визначати перспективи свого розвитку [1]. Одним із напрямків вдосконалення спортивної підготовки є використання досягнень спортивної психології [3, 4]. Сучасна психологічна наука володіє суттєвим арсеналом методів, технологій і засобів, які в стані значно впливають на ефективність тренувального та змагального процесу [3, 4].

У зв'язку з актуальністю застосування методів психорегуляції в тренувальному процесі спортсменів різного віку та кваліфікації вважаємо за необхідне визначити особливості відновлення психічної працездатності студентів-дзюдоїстів під впливом психологічних методів.

**Мета:** вивчити особливості відновлення психічної працездатності студентів-дзюдоїстів під впливом психологічних методів.

Завдання дослідження.

1. Аналіз спеціальної літератури з психології спорту та науково-методичної літератури з проблеми підготовки спортсменів.
2. Визначити ефективність застосування методів психорегуляції в тренувальному процесі студентів-дзюдоїстів групи ПСМ 1-го року навчання та 4-го року навчання

**Матеріал:** у дослідженні приймали участь спортсмени-студенти, які займаються дзюдо 1 курс та 4 курс по 5 чоловік в кожній групі. Використані методики: використовували методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Д. Спілберг. Адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна). [5]

**Виклад основних результатів дослідження.** В даний час спорт досягає такого ступеня розвитку, що фізична, технічна і тактична підготовленість сильніших спортсменів знаходиться приблизно на одному рівні. Тому, вихід спортивних змагань визначається в значній мірі психо-

логічними факторами. Психічну готовність до змагання слід розглядати, як одне з різноманітних психічних станів людини.

За даними Г. Коробейніков, Є. Приступа, Ю. Бріскін, Л. Коробейнікова, саме, функціональний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс елементів функціональної системи, відповідальної за ефективність виконуваної діяльності, а вивчення психофізіологічних функцій дає додаткову інформацію про функціональний стан спортсменів.

Психорегуляція у спорті – це самостійний науковий напрямок, основним завданням якого є формування особливих психічних станів, що сприяють найбільш оптимальному використанню фізичних і технічних можливостей спортсмена [8]. Виділяються дві групи методів : гетерорегуляційні (можуть бути реалізовані в звичайному стані пильнування або в зміненому стані свідомості - гіпноз); ауторегуляційні (це методи саморегуляції). Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція припускає дію людини на самого себе за допомогою слів, уявних представлень і їх поєднання [8, 9].

Для відновлення психічної працездатності потрібно більше часу, ніж фізичного відновлення. Тому одним із перспективних напрямів дослідження є вивчення механізмів довільного регулювання психічної діяльності у стресогенних умовах. Встановлено, що порушення здатності до довільного управління психічною діяльністю під впливом стресогенних факторів є однією з основних причин афективних та поведінкових дисфункцій у спортсменів. У спорті найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: аутогенне тренування, психорегулююче тренування, психом'язове тренування і ідеомоторне тренування [8, 9].

В експериментальній групі спортсменів використовували дихальна психорегуляція – різновид методики само-регуляції борців, ґрунтований на застосуванні дихальних вправ, що роблять вплив на його психічний стан:

- швидкий вдих, товчкообразні різкі видихи у поєднанні з певними звуками, коротка гіпервентиляція.
- глибокі видихи, поєднувані із затримкою дихання; переходи від частого поверхневого дихання до уповільненого;
- ритмічне дихання в певних позах - призводять до зниження рівня активності цих процесів.
- комплекси дихальних вправ, що включають ритмічні дихальні рухи, вправи із затримкою дихання на вдиху і видиху, гіпервентиляцію, що поєднується з уповільненим диханням.
- дихальні вправи, сприяли зниженню нервово-психічної напруженості і емоційного збудження дзюдоїстів.

Прийоми дихальної психорегуляції для дзюдоїстів ЕГ застосовували в тренувальному зайнятті (у кінці їх основної частини або завершальної), а також в різний час дня залежно від поставлених завдань (заспокоєння або активізація стану боксера).

Для аналізу тривожності дзюдоїстів 1-го та 4-го курсу навчання, для порівняння рівнів виразності ситуаційної та особистісної тривожності використовували методику «Дослідження тривожності» (авт. Ч. Д. Спілберг. Адаптовий варіант Ю. Л. Ханіна). За результатами педагогічного дослідження визначили, що у дзюдоїстів 1-го року навчання, реактивна тривожність є найбільш виразною, порівняно з спортсменами 4-го року навчання. Результати порівняння в обох групах спортсменів є достовірні на рівні  $p \leq 0,05$ . (див. табл. 1).

Вважаємо, що отримані результати зумовлені віковими особливостями та спортивним стажем юних спортсменів,

адже навички саморегуляції психічного стану розвиваються безпосередньо при участі в змаганнях. Спортсмени 4-го року навчання брали участь в змаганнях обласного та всеукраїнського рівня та отримали достатній досвід для удосконалення їх стресостійкості.

Таблиця 1.

**Виразність особистісної та реактивної тривожності у студентів-дзюдоїстів групи ПСМ 1-го року навчання та 4-го року навчання**

Вид тривожності	Спортсмени (n=10)		Достовірність між групою спортсменів (t;p)
	1 курс	4 курс	
РТ	32,24±1,22	38,38±1,15*	p<0,001
ОТ	29,19±1,19	35,44±1,25*	p<0,001
p*	p<0,001		

Результати аналізу рівня ситуативної тривожності за допомогою вказаної методики представлено в таблиці (табл. 2.)

Таблиця 2

**Показники рівнів ситуативної тривожності студентів-дзюдоїстів групи ПСМ 1-го року навчання та 4-го року навчання**

Вид	Рівні	Спортсмени (n=10)		Достовірність, (t;p).
		1 курс	4 курс	
РТ	Високий	8,9	13,3	p<0,001
	Помірний	51,1	51,6	p>0,05
	Низький	40,2	35,8	p<0,001
ОТ	Високий	10,2	15,0	p<0,001
	Помірний	52,9	53,2	p>0,05
	Низький	41,1	31,4	p<0,001

**Висновки.** Аналізуючи результати дослідження реактивної та ситуативної тривожності спортсменів визначено, що найбільш тривожними є спортсмени першого курсу, у зв'язку з відсутністю в них змагальної практики.

## Список використаної літератури

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування К.: Аграрна наука, 2000. 568 с.
2. Бурла О.М. та ін.. Загальна теорія підготовки спортсменів : навч.-метод. посібник для студентів галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» Суми : Видво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 184
3. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. Навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2015 – 276 с
4. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: Методичний посібник. упоряд. Г.В. Коробейніков, О.К. Дудник, Л.Д. Коняєва та ін. К.:«Белая Церковь: БНАУ», 2008. 64 с.
5. Мачушник О. Л. Загальна психологія. Тестові завдання: Навчально-методичний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2012. 76 с
6. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія. упоряд. Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. Л. : ЛДУФК, 2013. 312 с
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
8. Стеценко Н.Д. Психологічна підтримка у спорті високих досягнень. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 10 С. 171-178
9. Федоренко Р. П. Психодіагностична практика у клініці : [навч.-метод. посіб.]. Луцьк : Вежа, 2010. 236 с

## **НАШІ АВТОРИ**

### **Бабич Владислав**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

### **Балашов Дмитро**

*доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук*

### **Бермудес Діана**

*завідувач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент*

### **Бойко Андрій**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

### **Бондаренко Інна**

*аспірантка 3-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

### **Вольченко Олег**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

### **Ворона Віта**

*доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**Галета Артем**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Гета Алла**

*доцент кафедри теорії та методики спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», кандидат наук з фізичного виховання*

**Гордієнко Вадим**

*аспірант 1-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Данильченко Артем**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Дубровін Антон**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Зайцева Валерія**

*студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Заспа Лариса**

*студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Калашніков Юрій**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної*

культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

**Кисельов Валерій**

сташий викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук

**Кірюшко Ярослав**

студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

**Корнійчук Дмитро**

студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

**Кошман Володимир**

студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

**Кубатко Аліна**

доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка», кандидат педагогічних наук

**Кулик Ніна**

доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

**Лазоренко Сергій**

завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, доцент



**Лапицький Віталій**

доцент кафедри теорії та методики спорту  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту

**Лапіна Юлія**

студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична  
культура і спорт Навчально-наукового інституту  
фізичної культури Сумського державного педагогічного  
університету імені А.С. Макаренка

**Лянной Юрій**

ректор Сумського державного педагогічного  
університету імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних  
наук, професор

**Максименко Людмила**

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

**Марченко Аріна**

студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична  
культура і спорт Навчально-наукового інституту  
фізичної культури Сумського державного педагогічного  
університету імені А.С. Макаренка

**Мигаль Максим**

студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура  
і спорт Навчально-наукового інституту фізичної  
культури Сумського державного педагогічного  
університету імені А.С. Макаренка

**Мирошніченко Дар'я**

студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична  
культура і спорт Навчально-наукового інституту  
фізичної культури Сумського державного педагогічного  
університету імені А.С. Макаренка

**Олех Вікторія**

студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична  
культура і спорт Навчально-наукового інституту

*фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Олійник Карина**

*студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Островська-Крузе Вікторія**

*вчитель фізичної культури КУ ССШ №2*

**Пащенко Альона**

*студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Плуговий Євген**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Редька Олена**

*студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Скачедуб Наталія**

*старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Скрипка Ірина**

*доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

**Сосєдко Владислав**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Тюх Микита**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Чепульський Денис**

*студент 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Чередниченко Ірина**

*студентка 6-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Чхайло Микола**

*доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка*

**Наукове видання**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ І СПОРТСМЕНІВ  
В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ  
ВИДАХ СПОРТУ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Всеукраїнської науково-практичної конференції  
(21 жовтня 2022 року, м. Суми)**

Комп'ютерна верстка *С.П.Цьома*

Підписано до друку 31.10.2022

Формат 60×84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Arial.  
Друк.ризогр.Ум. друк.арк. 14,53. Обл. вид.арк. 10,06.  
Тираж 100. Зам. №33.

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  
Зам.№19.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.