

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша м. Ченстохов (Польща)  
Університет Марії Кюрі-Склядовської (Польща)  
Цюнтайський педагогічний університет (Китайська Народна Республіка)  
Північний національний університет м. Інчуань, провінція Нінся (КНР)  
Дангарінський державний університет (Республіка Таджикистан)  
Великотирновський університет імені Св. Кирила та Св. Мефодія (Болгарія)

## **ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

**Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції**

**05 жовтня 2022 року**

**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.І. Атаманюк** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка»;
- В.М. Сергієнко** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, доцент.

**I-66** Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : / відповід. ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. – Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. – 114 с.

У збірнику презентовано тези доповідей студентів, магістрантів, аспірантів, викладачів та фахівців з фізичної культури і спорту з питань інноваційних і інформаційних технологій підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання.

Матеріали науково-практичної конференції є апробацією результатів досліджень, що можуть використовуватися в процесі професійної діяльності вчителів фізичної культури, тренерів з видів спорту та оздоровчої фізичної культури, а також у процесі підготовки спортсменів різної кваліфікації.

**УДК 378.147:796.071]:[001.895+004]:37.013.31/.321(100)(06)**

© Колектив авторів, 2022

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022

## Зміст

<b>РОЗДІЛ 1</b>	
<b>СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ</b>	
<b>Вольченко Олег, Максименко Людмила</b> ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДЛЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ .....	9
<b>Вольченко Олег</b> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	10
<b>Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН В СИСТЕМІ MOODLE.....	12
<b>Галета Артем, Максименко Людмила</b> РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД .....	13
<b>Гета Алла</b> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ВИКОРИСТОВУВАНИХ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЮСШ .....	15
<b>Данильченко Артем</b> АСПЕКТИ ІННОВАЦІЙНИХ СИСТЕМ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	17
<b>Дубровін Антон, Скрипка Ірина</b> СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ .....	18
<b>Дубровін Антон</b> ОСНОВНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ У ГОЛБОЛІ .....	20
<b>Юрій Калашніков, Сергій Лазоренко, Станіслав Лазоренко</b> ЗАСОБИ ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ .	22
<b>Калиниченко Ірина, Щапова Аліна</b> ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ЗА УМОВИ СИСТЕМАТИЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ .....	24
<b>Кисельов Валерій</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ВІДЕОАСИСТЕНТА АРБІТРА У ФУТБОЛЬНИХ МАТЧАХ ВИСОКОГО РІВНЯ.....	28
<b>Лапіна Юлія, Чхайло Микола</b> ПРО ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ ..	29
<b>Максименко Людмила</b> ІННОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	31

<b>Марченко Аріна, Бермудес Діана</b> СУЧАСНА МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ .....	32
<b>Мигаль Максим</b> ДЕЯКІ ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЯКІСНОГО ПОКРИТТЯ ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ .....	34
<b>Олійник Каріна</b> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ.....	35
<b>Пашенко Альона, Ворона Віта</b> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ .....	36
<b>Пашенко Альона</b> ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ .	38
<b>Скрипка Ірина</b> ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	40
<b>Чепульський Денис, Бермудес Діана</b> ТРЕНУВАЛЬНА СИСТЕМА «КРОСФІТ»: ВПРОВАДЖЕННЯ АЕРОБНИХ І АНАЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ .....	41
<b>Чепульський Денис</b> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ КРОСФІТ .....	42
<b>Чередниченко Ірина, Ворона Віта</b> ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ.....	44
<b>Чередниченко Ірина</b> СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ ..	45
<b>Чхайло Микола</b> ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ .....	47

## РОЗДІЛ 2

### ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>Бабич Владислав, Скрипка Ірина</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ПАНКРАТІАСТІВ .....	48
---	----

<b>Бабич Владислав</b> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПАНКРАТІАСТІВ .....	49
<b>Балашов Дмитро, Є Сінь</b> АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ГІМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У ЗАКЛАДИ ОСВІТИ КИТАЮ.....	50
<b>Бейгул Ігор, Шишкіна Олена</b> ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ .....	51
<b>Бермудес Діана</b> АНАЛІЗ ОПИТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	53
<b>Бермудес Діана</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ «КРОСФІТ» НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ .....	54
<b>Бермудес Діана</b> ОЦІНКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ- ТАНЦЮРИСТІВ .....	55
<b>Бойко Андрій, Максименко Людмила</b> СИЛОВА ПІДГОТОВКА БІАТЛОНІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....	57
<b>Бойко Андрій</b> СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ .....	58
<b>Вакуленко Дмитро, Чередніченко Сергій</b> РУХЛИВІ ІГРИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ОДНОБОРСТВ.....	60
<b>Галета Артем</b> МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ.....	61
<b>Гордієнко Вадим</b> ДО ПИТАНЬ ВАЖЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.....	62
<b>Данільченко Антоніна, Максименко Людмила</b> ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВЕРШНИКІВ.....	64
<b>Данільченко Антоніна</b> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ.....	65

<b>Є Сінь, Балашов Дмитро</b> МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬУ ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПАРАДИГМІ.....	66
<b>Є Сінь</b> ЕВОЛЮЦІЯ ГІМНАСТИКИ УШУ: ВІД ВИТОКІВ ДО СЬОГОДЕННЯ.....	67
<b>Зайцева Валерія, Кулик Ніна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 13-14 РОКІВ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ .....	69
<b>Зайцева Валерія</b> СТРУКТУРА РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ .....	71
<b>Заспа Лариса, Скрипка Ірина</b> ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ .....	73
<b>Заспа Лариса</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ГАНДБОЛІСТІВ.....	74
<b>Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна</b> ВИМОГИ ЩОДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ .....	76
<b>Кірюшко Ярослав</b> ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ .....	77
<b>Коломієць Дмитро, Чередніченко Сергій</b> ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ .....	79
<b>Корнійчук Дмитро, Чхайло Микола</b> ІНТЕГРАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ КАРАТИСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....	80
<b>Корнійчук Дмитро</b> ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ КАРАТЕ-ДО, ЯК ВИДУ СПОРТУ .....	81
<b>Кошман Володимир, Ворона Віта</b> СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ.....	82
<b>Кошман Володимир</b> БАЗИСИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ .....	84
<b>Кулик Ніна</b> ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	86
<b>Лапицький Віталій</b> КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ У ФУТЗАЛІ .....	87
<b>Лапіна Юлія</b> ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ .....	89

<b>Марченко Аріна</b>	
ІСТОРІЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ ЯК ВИДУ СПОРТУ .....	90
<b>Мигаль Максим, Максименко Людмила</b>	
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СУЧАСНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	91
<b>Мирошниченко Дар'я, Бермудес Діана</b>	
АНАЛІЗ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ .....	92
<b>Мирошниченко Дар'я</b>	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ .....	93
<b>Олех Вікторія, Ворона Віта</b>	
РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛИЖНИКІВ- ГОНЩИКІВ.....	95
<b>Олех Вікторія</b>	
СЕНСОРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....	96
<b>Олійник Каріна, Скрипка Ірина</b>	
РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ .....	98
<b>Панченко Андрій, Кулик Ніна</b>	
ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ: РЕАЛІЗАЦІЯ ТА РОЗВИТОК ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	99
<b>Плуговий Євген, Лапицький Віталій</b>	
УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ .....	100
<b>Плуговий Євген</b>	
УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ТА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....	101
<b>Редька Олена, Ворона Віта</b>	
ІТ-ТЕХНОЛОГІЇ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ .....	103
<b>Редька Олена</b>	
СПОРТИВНА РАДІОПЕЛЕНГАЦІЯ ЯК ВИД СПОРТУ .....	104
<b>Скачедуб Наталія</b>	
ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	105
<b>Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина</b>	
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ.....	107
<b>Сосєдко Владислав</b>	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ..	108

<b>Степаненко Дмитро</b>	
ПОКАЗНИКИ СТАРТОВОГО РОЗБІГУ ТА БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ У БІГУНІВ НА 100 М РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ .....	109
<b>Тюх Микита, Чхайло Микола</b>	
ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В КАРАТЕ .....	111
<b>Тюх Микита</b>	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ .....	112



## РОЗДІЛ 1

# СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Вольченко Олег, Максименко Людмила

## ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДЛЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ

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

Недостатній рівень розвитку силових і швидкісних якостей значно знижують технічну підготовку дзюдоїстів. Тому постійно пропонуються різні засоби для покращення швидкісно-силової підготовки, серед яких, звісно, на першому місці знаходяться спеціальні фізичні вправи [1, 3].

Під час планування швидкісно-силової підготовки юних дзюдоїстів на етапі базової підготовки 3 років КЗ ДЮСШ імені М. І. Масалітіна ми використовували диференційований підхід, враховуючи наступні положення [2]:

- 1) дуже часто при використанні, наприклад, такого технічного прийому, як підхід до суперника, дзюдоїсти з низьким рівнем підготовленості здійснюють багато непотрібних і рухів, що потребує додаткового часу. Крім цього, значною тратою часу є те, що окремі борці виконують підхід до суперника стрибком, після чого їм приходится витратити зусилля для збереження рівноваги. Правильно підібрані спеціальні вправи сприяють не тільки розвитку м'язової сили, але й за економізації рухів більш раціональному виконанню окремих елементів, одночасно вдосконалюють спортивну техніку;
- 2) багато дзюдоїстів програють у часі через те, що перед «відривом» суперника від підлоги не можуть прийняти найбільш вигідне положення. Пошук найбільш раціональної стійки потребує значних витрати знижує ефективність технічних дій. Спеціально підібрані вправи усувають ці втрати часу за рахунок удосконалення стану пози, і, крім цього, виховують у спортсменів

уміння проявляти зусилля при такому положенні тіла, яке обумовлене структурними особливостями технічних дій;

- 3) використання методів, які дозволяють реалізувати диференційований підхід при розвитку м'язової сили і швидкості підвищують уміння юних спортсменів швидко переключатися з одного режиму роботи м'язів на інший, виховують уміння проявляти максимальні зусилля в найкоротший час.

Диференційований підхід сприяв розвитку м'язів, що підвищувало ефективність оволодіння технікою основних змагальних прийомів. Ми спостерігали якісне підвищення показників, що характеризують умови спортивної боротьби (час підходу й «відриву» суперника від підлоги тощо) [1, 2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 2018. №2 (42). С. 135-142.
2. 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.
3. Ігошев О. О., Бурла О. М. Швидкісні здібності і методика їх розвитку у боксерів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 590-594.

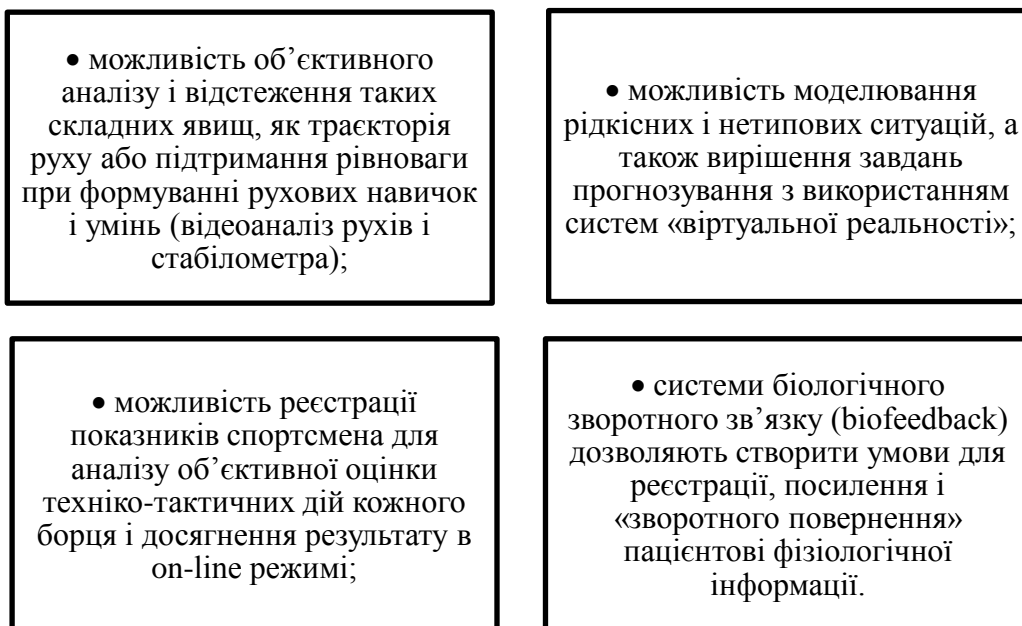
**Вольченко Олег**

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ**

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

Сучасні обставини, що склалися у країні, ставлять завдання модернізації тренувального процесу юних дзюдоїстів. За словами О. Бекаса (2019), В. Шандригося (2018) це завдання у значній мірі допомагають вирішувати інформаційні технології.

У науковій літературі є інформація, де обґрунтовано використання тренувальних комплексів за допомогою інформаційних технологій. Інновації дають змогу об'єктивно контролювати та аналізувати навчально-тренувальні заняття. Хочеться зауважити на сучасних технологія, що розширюють можливості тренера і спортсмена (рис. 1) [2, 3]:



*Рис. 1. Можливості вдосконалення тренувального процесу за допомогою використання сучасних технологій*

Слід зазначити, що інформаційні технології (3D-зображення, 3D-відеофільми, 3D-відеоролики тощо) не лише модернізують тренувальний процес юних дзюдоїстів, але й своєю яскравістю зацікавлюють та мотивують до подальшої спортивної діяльності [1].

### **Список використаних джерел:**

1. Качан О. А. Пристинський В. М. Тривимірні інформаційні технології як чинник оптимізації фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків : ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 53-55. URL: [https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК\\_конф\\_25.05.2018.pdf](https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК_конф_25.05.2018.pdf)
2. Шандригось В.І Використання інформаційних технологій в теорії і практиці спортивних єдиноборств. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. С. 137-142. URL: [https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК\\_конф\\_25.05.2018.pdf](https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК_конф_25.05.2018.pdf)
3. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: методичні рекомендації. Тернопіль: ТНПУ ім.. В. Гнатюка, 2006. 44 с.

**Ворона Віта**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН В СИСТЕМІ MOODLE**

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

Система дистанційної освіти висуває нові вимоги до оновлення і реалізації навчальних курсів зі спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти. Під дистанційною освітою слід розуміти навчальний процес, у якому всі або частина занять проводяться з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій з територіальною віддаленістю викладача та студентів [4].

В умовах активного розвитку дистанційної освіти, постає питання забезпечення якості навчальних курсів. З цією метою здійснювалося визначення основних особливостей забезпечення ефективного навчання у системі Moodle. Серед них: наочність і зрозумілість курсу, цікавість та легкість у використанні, зручні комунікаційні можливості [1]; різноманітність методів і форм занять [3]; пов'язаність практичних занять і теоретичної основи спеціалізації [2].

На основі означених особливостей виникає потреба у додатковому вивченні конструкції змісту навчального курсу «Теорія і методика спорту вищих досягнень», який належить до циклу дисциплін професійної підготовки магістрів зі спеціальності «017 Фізична культура і спорт» Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, для подальшої реалізації у системі дистанційної освіти.

Так, структура курсу передбачає вивчення студентами двох розділів, які складаються з чотирьох і трьох тем. Вивчення тем проводиться в логічній послідовності. Відповідно до логіки побудови навчального курсу, спочатку вивчається розділ з теоретичних основ, який складається з чотирьох тем, а потім розділ з методичних основ (три теми).

На основі проведеного аналізу офлайн курсу, було сформовано онлайн-курс (дистанційний курс). Для його реалізації використовували такі безкоштовні інструменти навчання як LMS Moodle, ePub і PDF, e-mail, Zoom, Viber, Microsoft PowerPoint.

Розглянувши рекомендації фахівців щодо структурування навчальних курсів в Moodle нами було розроблено два дистанційних курси з навчальної дисципліни «Теорія і методика спорту вищих досягнень», які відрізнялися за структурою, з подальшим їх введенням у навчальний процес.

#### **Список використаних джерел:**

1. Басенко, О. В., Алексєнко, Я. В. Організація дистанційного навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту з курсу біомеханіки у Харківській державній академії фізичної культури. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. С. 313-317.
2. Коваль В.О., Галазюк В.О. Реалізація дистанційного навчання на платформі Moodle стрільби з лука серед студентів класичного університету. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*. 2021. №5. С. 85-93.
3. Церковна, О. В., Єгорова О. В., Строкач, С. Г. Реалізація дистанційного навчання на платформі MOODLE з дисципліни «Фізичне виховання» в закладі вищої освіти технічного профілю. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2020. №4. С. 88-93.
4. El Refae, G. A., Kaba, A., & Eletter, S. Distance learning during COVID 19 pandemic: satisfaction, opportunities and challenges as perceived by faculty members and students. *Interactive Technology and Smart Education*. 2021. №18(3). С. 298-318.

**Галета Артем, Максименко Людмила**

## **РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ГРАВЦІВ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД**

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

За словами О. О. Мітової (2019), в основі системи управління і контролю підготовки спортсменів повинна бути методологія інтеграційних і інноваційних підходів. Інтеграційний підхід базується на наявності масштабної інформації, що надається тренеру і використовується для формування системи контролю підготовки спортсменів.

Деякими авторами наукових робіт було запропоновано для юних футболістів комп'ютерну програму, що виявляє та оцінює показники фізичної і технічної підготовки гравців. Спеціалісти М. М. Саммер, І. Г. Максименко у навчально-тренувальному процесі футболістів-початківців за допомогою інформаційних технологій використовували діагностику рівня здоров'я,

антропометрію, функціональну діагностику та діагностику фізичної, технічної і тактичної підготовки. Таку комплексну діагностику було включено в навчальну програму.

Важливим залишається факт, коли під час футбольних матчів виникають різні нестандартні ситуації, що вимагають від гравців швидко пересуватися по ігровому полі. Звісно, це вимагає від спортсменів функціонального забезпечення основних органів і систем організму, високого рівня психофізичної підготовленості. Щоб швидко орієнтуватися у просторі, миттєво приймати стратегічні рішення, потрібна висока мобільність нервово-психічних процесів. Ігрова ситуація зумовлює велике навантаження на когнітивні процеси та взаємозв'язок нервово-психічних процесів. Безпосередньо практична діяльність спортсменів, особливо змагальний досвід, тренують рівень стійкості центральної нервової системи, а саме – когнітивні процеси та психо-емоційну сферу. Сучасні інноваційні технології сприяють покращенню рівня тренуваності футболістів (рис. 1) [1].

Footbonaut – тренажер включає в себе ряд електронних систем і пристроїв з сенсорним екраном на якому встановлюють параметри: швидкість, висоту, кількість м'ячів, а також рівень складності для потрапляння в ворота.

Зсередини він являє собою ділянку зі штучним газоном розміром 14×14 метрів, в центрі якого біле коло, а по краях чотири стіни, розділені на квадрати загальним числом 64. На кожній стіні встановлені гармати, що вистрілюють м'ячі, всього їх вісім. Гравець стає в центр, потім в якийсь момент з'являється звуковий сигнал і спалах червоного світла, після чого в гравця летить м'яч – причому з будь-якої точки і з будь-якою швидкістю в межах до 100 км/г. Після пострілу гармати звучить другий сигнал і спалахує вже зелене світло, вказуючи, в які з 64 «воріт» потрібно потрапити. Гравець повинен прийняти і послати м'яч в ціль якомога швидше. Звукові і світлові сигнали йдуть один за іншим.

Footbonaut допомагає футболістам розвивати техніку, точність передач, швидкість мислення, удосконалювати конкретні навички, працювати над слабкими місцями. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання, присвячені обґрунтуванню сутності та змісту інноваційних технологій у системі професійно-прикладної психофізичної підготовки футболістів.

Рис. 1. Footbonaut – «тренажер для мозку»

Отже, літературний аналіз в котре підтверджує факт, що інформаційні технології відіграють надзвичайну роль у підготовці гравців командного виду спорту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Счасливцев В. Використання сучасних інновацій в системі підготовки футболістів. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: НУФВСУ, 2019. С. 52-53. URL:[https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT\\_konf\\_2019\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_konf_2019_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**Гета Алла**

## **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, ВИКОРИСТОВУВАНИХ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЮСШ**

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

Інновації входять не тільки до освітнього процесу, а й тренувального. Під інноваціями прийнято розуміти застосування нових засобів у різних сферах: спорт, освіта, наука [1].

Тренувальний процес у ДЮСШ характерний тим, що з дитинства дітям закладаються не лише спортивні навички, а й психологічні установки, які орієнтують дітей на досягнення високих результатів у спорті [2].

Головною метою інноваційних технологій є підготовка дитини до життя в світі, що постійно змінюється. Сутність такого навчання полягає в орієнтації навчального процесу на потенційні можливості дитини та їх реалізацію [1].

В даний час застосовуються різноманітні інноваційні технології:

- а) особистісно-орієнтовані (цей вид технологій у тренувальній діяльності спрямований на вдосконалення особистості дитини; згідно з цією технологією важливо приділяти увагу не тільки фізичним, а й особистісним якостям);
- б) інформаційно-комунікаційні технології та моніторинг удосконалення (цей аспект є способом отримання відповідної інформації та реакції на навчально-тренувальний процес, що заснований на включенні кількох важливих аспектів:

облік фізичної підготовленості; облік спеціально розвинутої фізичної підготовленості; облік здатності спортсмена бути гнучким до змін у програмі);

в) здоров'язберезувальні технології.

Тренування в ДЮСШ мають спиратися на різноманітні процеси, що відображаються в наступних напрямках: аналіз, узагальнення, індивідуальний підхід тощо.

Основні критерії вдосконалення особистості в спорті:

а) склад здібностей до певного виду спорту;

б) об'єктивна оцінка цих здібностей у кожного учня з метою прогнозування особливостей перебігу його подальшого вдосконалення;

в) формування здібностей, якщо вони недостатньо розвинені, або чим їх компенсувати у разі їх низького рівня;

г) формування інтелектуальних здібностей для спорту вищих досягнень та вміння адаптуватися у будь-яких життєвих умовах [2].

Використання інноваційних технологій у тренувальній діяльності ДЮСШ є ефективним і методично-виправданим, вдалим аспектом поведінки для всіх учасників тренувального процесу. Саме інноваційні технології сьогодні допомагають зосередитися на всіх аспектах тренувальної діяльності. Також за допомогою інноваційних засобів викладач може ефективно розбирати помилки та складні ситуації зі спортсменами. Ці технології також дозволяють самим спортсменам брати участь у вирішенні складних спортивних кейсів і завдань.

Результатами застосування цих технологій можуть стати такі положення: доступність; мотивованість для спортсменів; простота та легкість управління; активізація пізнавальної діяльності спортсменів.

Для організації тренувального процесу із застосуванням інноваційних технологій можна використовувати такі засоби навчання: наочні ресурси; усні ресурси; мультимедійні ресурси; прикладні ресурси; дидактичні ресурси та ін.

Отже, використання інноваційних технологій у роботі ДЮСШ – це, насамперед, творчий підхід до педагогічного процесу з метою підвищити інтерес до занять спортом – це головна мета, до якої ми прагнемо у зв'язку із завданням підвищення рівня процесу навчання для збереження здоров'я.



Інноваційні напрями у юнацькому спорті мають бути сконцентровані у методології, застосуванні засобів (нових вправах), варіативності, психологічній підготовці, моральному образі спортсмена.

### **Список використаних джерел:**

1. Вишар Є. В., Клеценко Л. В., Гета А. В. Сучасні аспекти застосування соціально-психологічних здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності / «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Техніка», Серія «Фізико-математичні науки»): журнал. 2022. № 6(6) 2022. С. 114–122.
2. Гета А. В. Основні напрями впровадження інформаційних технологій у галузі фізичної культури та спорту / Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. м. Полтава, 22–23 травня 2019 р. : у 2 т. Т. 1. – К.: Університет «Україна», 2019. – С. 305–308.

**Данильченко Артем**

## **АСПЕКТИ ІННОВАЦІЙНИХ СИСТЕМ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ**

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

У процесі підготовки спортсменів викладачі та тренери оперують, головним чином, надмірними обсягами навантажень. З позиції сучасних вимог цей підхід є застарілим. Тому постає питання про переосмислення та трансформацію нових ідей у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики.

На допомогу фахівцям прийшли новітні технічні засоби й методи навчання. Тренувальні засоби, що використовуються у підготовці легкоатлетів, поділяють на спеціальні, допоміжні (напівспеціальні), загальнопідготовчі та змагальні. У свою чергу, засоби спеціальної підготовки умовно можна розділити на вправи переважно технічної, швидкісно-силової (стрибкової), швидкісної (бігової) та силової спрямованості. Засоби технічної спрямованості поділяються на ті, що моделюють параметри змагальної діяльності, та на вправи поєданого розвитку техніки рухів і швидкісно-силових якостей [1, с. 228].

Для контролю та покращення таких якостей як швидкість, спритність та витривалість почали використовувати відеокамери, датчики функціональних змін, апарати термінової інформації про

динамічні та кінематичні характеристики рухів і дій спортсменів. Це дозволяє чітко визначати фізичний стан спортсмена, коректувати його технічний елемент та рівень навантаження. Для покращення силових якостей, гнучкості та координації використовують тренажерні обладнання різної конструкції, комплекс спеціальних силових вправ з обтяженням, вправи на нестабільних платформах [2, с. 183].

Все більшої популярності набуває електростимуляційний метод. Використання електричного струму для стимуляції м'язових тканин використовують для діагностування проблемних зон спортсмена, реабілітації та відновлення [3, с. 2055].

Результати досліджень показують, що технічні засоби дозволяють значно розширити коло методів спеціальної фізичної та технічної підготовки в таких видах легкої атлетики відкривають широкі можливості для варіювання різних режимів м'язової роботи.

#### **Список використаних джерел:**

1. 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.
2. Тремполець С., Руденко О. Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики. *Науковий пошук молодих дослідників. Педагогічні науки : зб. наук. пр.* Старобільськ: ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2017. Т. 1, Частина II. С. 180-185.
3. Liviu, M., Ilie, M., Fernando, G. (2018 p.). Determination of balance parameters as physical training factors in Athletics. *Journal of Physical Education and Sport, 18 Supplement issue 5, Art 306*, pp. 2054 – 2057.  
Вилучено : <https://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20306.pdf>

**Дубровін Антон, Скрипка Ірина**

## **СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ**

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

За словами А. А. Баряєва (2016), Л. П. Муляр (2002) спортивна гра голбол є значним елементом включення осіб з порушенням зору у фізкультурно-спортивну діяльність. Унікальність цієї гри полягає в тому, що вона культивується лише у спорті для сліпих. Ця спортивна гра включена в програму Паралімпійських ігор із 1976 р. [2, 5].

Для вдосконалення спортивної підготовки у голболі фахівці Р. В. Гаряєва (2011), І. Я. Карпа (2011) виділили такі задачі [3, 4]:

1. Вивчення динаміки рівня підготовленості спортсмена з порушенням зору.
2. Виявлення сильних і слабких сторін у всіх аспектах фізичної підготовки голболіста.
3. Підготовка спортсмена до виступу на змаганнях.

Для вдосконалення процесу підготовки спортсменів у голболі науковці рекомендують комплексний контроль гравців протягом кожного етапу підготовки. Проведений теоретичний аналіз показав, що головною умовою вдосконалення системи спортивної підготовки голболістів є дотримання принципу комплексного підходу до організму гравців. Даний підхід передбачає обов'язкове врахування специфічних особливостей (соціальних, психологічних, біомеханічних, фізіологічних та медико-біологічних характеристик забезпечення рухової діяльності у спортсменів з порушенням зору).

А. А. Баряєв, Р. В. Гараєва переконані, що розв'язання поставленого завдання застосування комплексного контролю у роботі зі спортсменами, які мають порушення зору, призводить до необхідності розробки та використання сучасних інформаційних, технічних, комп'ютерних засобів та технологій [2, 3].

Вважаємо, що при підготовці до виступу спортсменів з порушенням зору тренувальний процес має бути спрямований на: розвиток фізичних здібностей та функціональних можливостей; фізичну реабілітацію; виконання контрольних нормативів відповідно до програми спортивної підготовки; підтримка високого рівня спортивної мотивації; висока соціалізація спортсмена.

#### **Список використаних джерел:**

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. Баряєв А. А. Удосконалення системи спортивної підготовки у голболі (спорт сліпих) на основі застосування комплексного контролю. *Спеціальна освіта.* 2016. № 1. С. 16-24.
3. Гараєва Р. В. Фізична реабілітація осіб з обмеженими зоровими можливостями через зміну фізичних кондицій гімнастичними вправами. *Педагогіко-психологічні та медико-біологічні проблеми фізичної культури та спорту.* 2011. №4 (21). З. 16-22.
4. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Педагогіка. Психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання.* 2011. №9. С. 53-56.

URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-09/11kiythp.pdf>

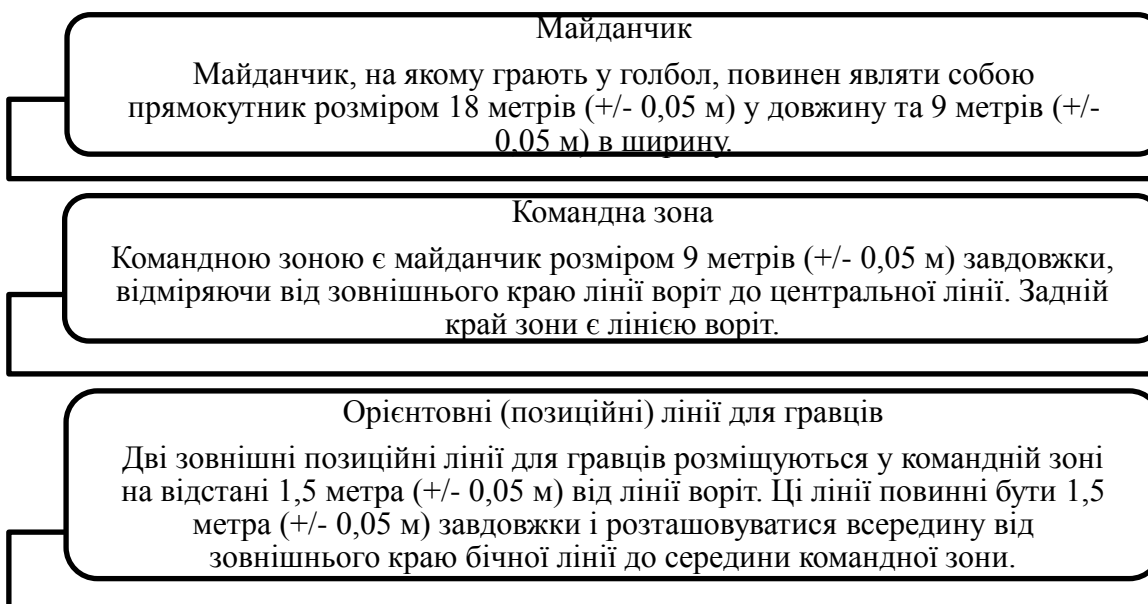
5. Муляр Л. П. Использование подвижных и спортивных игр при занятиях в спортивных секциях с детьми с нарушениями зрения (на примере голбола): метод. пособие для учителей физкультуры школ слепых и слабовидящих. Киев. 2002. 45 с.

**Дубровін Антон**

## **ОСНОВНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ У ГОЛБОЛІ**

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

Гра у голбол передбачає участь двох команд, до складу яких входять по три гравці (також є й запасні гравці, чисто яких теж становить по три спортсмени). Мета гри – закотити м'яч за лінію воріт суперників, при цьому захищати свої ворота. Команди грають у спортзалі, де обов'язково має бути розмітка у формі прямокутного майданчика, розділеного на дві половини за допомогою центральної лінії. Із двох сторін майданчика розташовуються ворота, куди гравці команд мають забивати м'яч (всередині знаходиться дзвіночок) (рис. 1) [1, 2].



*Рис. 1. Особливості ігрового майданчика для голболістів*

Важливою є й зона приземлення голболістів обох команд, розмір якої становить 9x3 м.

Крім специфіки облаштування ігрового майданчика, слід зазначити ергогенні засоби, що є також необхідними для організації гри у голбол (рис. 2) [1, 3].

<p style="text-align: center;"><b>Ворота</b></p> <p>Ширина воріт має бути 9 метрів (+/-0,05 м).  Сійки воріт мають бути круглими та висотою 1,30м (+/-0,02м). Сійки та верхня планка повинні бути твердими.  Максимальний діаметр сійок воріт та верхньої планки має перевищувати 0,15м.  Конструкція воріт має бути безпечною.</p>	<p style="text-align: center;"><b>М'яч</b></p> <p>М'яч, що використовується для гри серед чоловіків, має важити 1250г, а для гри серед жінок – 950г. Він повинен містити всередині дзвіночки та мати 8 отворів. Окружність м'яча становить близько 76 сантиметрів. Зроблений він із гуми.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Спортивна форма</b></p> <p>Усі учасники змагань під час гри мають бути одягнені у офіційно ухвалені футболки. Футболки на грудях та на спині повинні мати номери від 1 до 9, мінімальна висота цифр – 20см.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Окуляри та контактні лінзи</b></p> <p>Носіння окулярів та контактних лінз заборонено.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ігрові окуляри</b></p> <p>На майданчику всі гравці повинні носити ігрові очки, починаючи з першого свистка будь-якої половини гри до її закінчення.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Очні пов'язки</b></p> <p>На всіх великих чемпіонатах із голболу, всі гравці повинні одягати на очі пов'язки під наглядом технічного делегата.</p>

*Рис. 2. Ергогенні засоби для організації гри у голбол*

Отже, гра у голбол передбачає участь двох команд, до складу яких входять по три гравці (також є й запасні гравці, чисто яких теж становить по три спортсмени), які мають вади зорового аналізатора. Цей факт обумовлює наявність ергогенних засобів, що сприяють організації та проведенню гри у голбол.

#### **Список використаних джерел:**

1. Голбол. URL: <https://elpn.ru/f/pravila-golbol.pdf>
2. Тузов И. Н., Еремін М. В., Комаров М. Н. Влияние игры голбол на физическое развитие лиц старшего школьного возраста с нарушением зрения. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2016. №13 (133). С. 240-243. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-igry-golbol-na-fizicheskoe-razvitie-lits-starshego-shkolnogo-vozrasta-s-narusheniyami-zreniya/viewer>
3. Kormelink H. *Developing Soccer Players: The Dutch*. Versand: onLi Verlag, 1997. 143 p.

**Юрій Калашніков, Сергій Лазоренко, Станіслав Лазоренко**

## **ЗАСОБИ ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ**

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

Сучасний спорт являє собою потужну індустрію, що включає особливу систему виробництва спортивних рекордів. У ній задіяні поряд зі спортсменами і тренерами адміністратори спортивних федерацій, менеджери, спортивні лікарі, психологи та науковці тощо. Невід'ємною частиною зазначеної сфери є спортивна боротьба, яка включає наступні олімпійські види – боротьба греко-римська і вільна, боротьба вільна серед жінок, дзюдо. Про високий статус в світі вітчизняної спортивної боротьби говорять результати останнього чемпіонату світу в Белграді (Сербія) та Кубка Європи з дзюдо в Річчоне (Італія): срібна нагорода Хоменець Олександра (боротьба вільна серед жінок), бронзові нагороди – Михайлов Василь (вільна боротьба), Кулик Андрій, Фільчаков Ярослав (греко-римська боротьба), Грушина Аліна, Прокопів Ілона (боротьба вільна серед жінок), срібні медалі Якова Хамо, Артем Хомула (дзюдо). Аналізуючи виступ наших призерів, констатуємо високий рівень техніко-тактичної підготовки, і лише не достатня кількість міжнародних стартів та волюові якості залишили їх поза межами золотого п'єдесталу.

Проаналізувавши підготовку спортсменів провідних борцівських країн, ми дійшли висновку, що вітчизняна тренувальна система мало приділяє уваги інформатичним навчальним напрямкам, засобам доповненої реальності, цифровим інформаційним технологіям, мультимедійності і інтерактивності спортивних ресурсів, здатності використовувати інформаційні технології обробки корисної інформації для подальшого професійного зростання атлетів та демонстрації «золотої» боротьби на офіційних стартах міжнародних федерації боротьби і дзюдо. Оптимізація зазначених аспектів лежить повністю у площині інформаційно-цифрової культури майбутніх тренерів зі спортивної боротьби [2, с. 100].

Візуалізація навчального матеріалу є однією із успішних складових якісного засвоєння цього матеріалу та подальшого

застосування його як у процесі самовдосконалення, так і для реалізації професійно-орієнтованих завдань під час тренування, та подальшої фахової діяльності. Особливо візуалізації потребують такі напрями підготовки у спортивній боротьбі, які є найскладнішими для розуміння і по суті своєї не мають на початку вивчення широкого практичного застосування: біомеханіка, анатомія, фізіологія, вивчення складно координаційних технічних дій (кидки, алгоритми виконання атакуючих дій (виведення суперника з рівноваги, збивання в патер і продовження атакуючої дії в партері)) тощо. Тому для оптимізації та удосконалення зазначених аспектів, протягом професійної діяльності спортсмена, ми рекомендуємо застосовувати засоби доповненої реальності під час їх спортивного удосконалення, такі 3D-тренажери доповненої реальності [1. с. 61; 4. с. 94]. Для майбутніх фахівців спортивної боротьби з'являється можливість перегляду, вивчення та аналізу техніко-тактичних дій спортсменів, діяльності м'язової системи атлета, через використання спеціалізованих високошвидкісних відеокамер можна здійснювати біомеханічний аналіз рухових дій борця. У світовій тренерській практиці розроблені системи, які аналізують характеристики важкоатлетичних вправ за допомогою траєкторії руху штанги, допомагають розділяти складно координаційний рух у гімнастиці на простіші складові для подальшого вивчення і засвоєння такої акції, оптимізувати підготовку фехтувальників за траєкторією руху зброї під час атакуючих, контракуючих та захисних дій тощо. Є такі тренажери і у спортивній боротьбі. Примінення у навчанні спортивних симуляторів дозволяє покращити технічні та тактичні навички спортсменів, контролювати перебіг подій під час змагальної сутички, визначити найкращу дистанцію для проведення атакуючої акції з різними за стилем боротьби суперниками, адекватно реагувати на тренерські корективи протягом двобою тощо. Протягом останніх років ці два класи симуляторів були об'єднані в один, що додало неабиякої популярності зазначеним засобам доповненої реальності. Для кращого усвідомлення рівня розвитку засобів доповненої реальності у галузі спортивної підготовки у спорті вищих досягнень, студентам можна давати виконувати курсові проєкти [3. с. 116].

Тож спортсмени та тренери зі спортивної боротьби для достойного конкурування із закордонними колегами та гідного представлення вітчизняного спорту і спортивної науки за межами

нашої країни, повинні швидко реагувати на зміни кон'юнктури спорту вищих досягнень та використовувати у тренерській практиці засоби доповненої реальності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лазоренко С. А. Середовищний підхід до розвитку інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. Ч.1., С. 60–63.
2. Лазоренко С. А. Дослідження напрямів формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Дослідження різних напрямів розвитку психології та педагогіки: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки». 2020. Ч.1., С. 99–101.
3. Лазоренко С. А. Можливості засобів фізичного виховання у формуванні інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 114–118.
4. Модло Є. О. Використання технології доповненої реальності у мобільно орієнтованому середовищі навчання ВНЗ. Наукові записки. Випуск 11. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. Кропивницький : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. 2017. Ч. 1., С. 93–100.

**Калиниченко Ірина, Щапова Аліна**

## **ІНТЕГРАЛЬНА ОЦІНКА АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ ЗА УМОВИ СИСТЕМАТИЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

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

Адаптаційні можливості людини є стійкими резистентними характеристиками індивідуально-типологічного та особистісного рівня людської індивідуальності, що забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності і виявляються у фізіологічному плані (від біохімічного рівня до рівня безумовно- та умовно-рефлекторної регуляції діяльності), спрямовуючи поведінку особистості [1].

Розглядаючи різні аспекти адаптації важливо зазначити, що згідно теорії канадського вченого Г. Сельє доведено, що під впливом сильних зовнішніх подразників в організмі виникає напруження, визначене поняттям стрес. При цьому спостерігається комплекс функціональних змін, які він назвав загальним адаптаційним синдромом. Перша стадія (тривога) і третя



(виснаження) можуть не проявлятися при правильному застосуванні фізичних вправ, що передбачає дотримання всіх принципів і гігієнічних норм тренування, оскільки вже після декількох тренувань виникає друга стадія – підвищеної резистентності як до специфічних (м'язових навантажень), так і до неспецифічних (несприятливих) впливів зовнішнього середовища. Крім того, фізичні вправи, за умови раціонального використання, підвищують опірність організму до дії багатьох несприятливих факторів навколишнього середовища [2].

Термінова адаптація – це первинна відповідь організму на діючий подразник, в тому числі й на фізичні навантаження. Даний вид адаптації являє собою первинну ланку адаптаційного процесу, який реалізується на основі сформованих раніше фізіологічних механізмів [3]. Внаслідок розвитку термінової адаптації відбувається мобілізація функціонального резерву організму у відповідь на фізичне навантаження, яка визначається різницею між резервним і робочим рівнями функціонування. Проте такі реакції недосконалі через значну і нераціональну кількість енергії, що використовується, а також значне залучення нервових центрів і вегетативних систем. При багаторазовому виконанні фізичних навантажень в організмі розвивається довгострокова адаптація [4].

Довгострокова адаптація, яка виникає внаслідок багаторазової реалізації термінової адаптації, характеризується переходом організму на новий рівень функціонування. Даний факт пов'язаний з тим, що внаслідок поступового накопичення кількісних змін в організмі відбуваються якісні перетворення, внаслідок яких знижується вихідний рівень функціонування організму [3].

На сьогодні одним із найпоширеніших методів оцінки адаптаційних можливостей організму (під час масових донозологічних обстежень різних груп населення) залишається методика розрахунку адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р.М. Баєвським [5].

На думку Коробейнікової Л. Г., доцільно використовувати двоконтурну системи керування серцевим ритмом під час вивчення ефективності адаптації до м'язової діяльності [6].

Широке поширення під час оцінки функціонального стану кардіо-респіраторної системи отримала проба Руф'є, що дає змогу оцінити функціонально-резервні можливості організму дітей і підлітків [7, 8].

Мета дослідження – розробити спосіб інтегрального оцінювання процесу формування адаптаційних можливостей організму дітей за умови систематичного специфічного фізичного навантаження.

Методи дослідження. Методологія експертного оцінювання базувалася на аргументованих судженнях фахівців, обізнаних зі станом справ у даній проблемі і перспективами її використання у різних галузях практичної діяльності. Зважаючи на міжгалузеву суть дослідження для проведення експертизи було створено групу з п'яти експертів галузей охорони здоров'я і освіти. Експертні судження про значимість компонентів оцінки процесу формування адаптаційних можливостей організму людини формалізувалися у вигляді вагових коефіцієнтів кожного фактора, до яких використано ранжування за значимістю після проведення процедури попарних порівнянь методом Т. Сааті [8, 9].

Отримані дані оброблено методом варіаційної статистики із використанням стандартних програм Statistica 10.0. Статистична значимість показників досліджуваних груп визначалася за критерієм Стюдента. У дослідженні використовували аналіз таблиць спряженості і оцінювали значення статистики Пірсона ( $\chi^2$ ), досягнутий рівень значущості ( $p$ ).

Результати дослідження. За результатами експертного оцінювання було розраховано значення вагових коефіцієнтів досліджуваних показників, що дозволило виокремити найбільш значимі для інтегральної оцінки адаптаційних можливостей організму (рис. 1.).

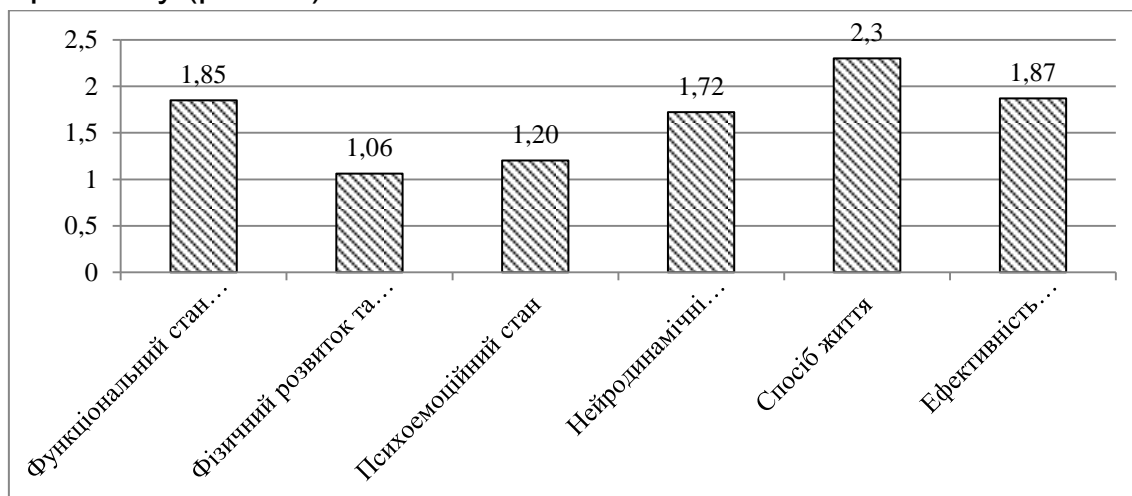


Рис. 1. Значення вагових коефіцієнтів блоків показників формування адаптаційних можливостей організму дітей за умови систематичного специфічного фізичного навантаження (у. о.).

За сукупністю і значимістю відповідей експертів було встановлено, що на адаптаційні можливості організму дітей за умови систематичного специфічного фізичного навантаження найбільший вплив має блок чинників «спосіб життя» (2,30 у. о.). Друге місце розділяють між собою такі блоки: ефективність спортсмена (1,87 у. о.) та функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем (1,85 у. о.).

Третю та четверту позиції за значимістю вагових коефіцієнтів посідали такі блоки показників: нейродинамічні властивості людини (1,72 у. о.) та психоемоційний стан (1,20 у. о.). Найменша значимість блоку характеристик установлена для фізичного розвитку та композиційного складу тіла (1,06 у. о.), що дає змогу концентрувати увагу фахівців на більш значних чинниках для своєчасного виявлення групи ризику щодо можливого порушення адаптаційних можливостей організму.

Висновки. Існує безліч методів для оцінки адаптаційних можливостей організму людини, але перевагу має метод аналізу ієрархій, під час оцінки суб'єктивних, об'єктивних чинників різного типу і ступеня значимості із залученням фахівців різних спеціальностей. На сьогодні спектр методів для розробки інтегральних оцінок, є досить широким: метод рангів, попарних порівнянь, надання переваги, аналізу ієрархій з різними методами організації проведення експертиз (анкетування експертів, інтерв'ю, метод Делфі, комісій тощо). У ході дослідження розроблено інтегральну оцінку адаптаційних можливостей організму дітей за умови систематичного фізичного навантаження.

### **Список використаних джерел:**

1. Корольнук М. С. Психофізіологія діяльності: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. К : Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
2. Сельє Г. Стрес без дистреса. М. : Прогресс, 1982.
3. Земцова І. І Спортивна фізіологія. К. : *Олімпійська література*. 2008. 206 с.
4. Коробейніков Г. В., Харковлюк Н. В. Ефективність вегетативної регуляції у людей з різним рівнем розумової працездатності. *Фізіологічний журнал*. 2000. Т. 46. № 1. С. 82-88.
5. Лапицкая Е. М., Яцкой Ю. В. Исследование физической работоспособности школьников Кольского Заполярья // *Физическая культура, спорт и здоровье нации*. Материалы Междунар. науч.-практ. конф., Винница, 1998. С. 26-27.
6. Коробейнікова Л. Г. Психофізіологічний стан організму людини в період тренувань та змагань з олімпійських видів боротьби : дис. на здобуття докт. біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини и тварин». 2014. 384 с.

7. Оцінка адаптаційних і функціонально-резервних можливостей організму дітей шкільного віку : методичні рекомендації / Уклад.: Л. В. Квашніна, Н. С. Полька, І. О. Калиниченко, Ю. А. Маковкіна. Київ : ДУ «Інститут педіатрії, акушерства та гінекології АМН України», 2010. 18 с.
8. Антомонов М. Ю., Калиниченко І. О., Волощук О. В. Визначення вагових коефіцієнтів характеристик умов навчання експертним шляхом на основі методу аналізу ієрархій // Гігієна населених місць. 2008. Вип. 51. С. 414-422.
9. Система експертного оцінювання ефективності здоров'яспрямованої діяльності закладів освіти : методичні рекомендації / Уклад. Н. С. Полька, М. Ю. Антомонов, І. О. Калиниченко, С. В. Гозак. Київ : ДУ «Інститут гігієни та медичної екології ім. О. М. Марзєєва АМН України», 2009. 36 с.

**Кисельов Валерій**

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМИ ВІДЕОАСИСТЕНТА АРБІТРА У ФУТБОЛЬНИХ МАТЧАХ ВИСОКОГО РІВНЯ**

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

Одним з популярних ігрових видів спорту у світі по праву вважається футбол. З кожним роком кількість шанувальників цього виду спорту зростає у кожній країні та на всіх континентах. За дотриманням чесності та безкомпромісності спортивного дійства відповідає футбольний арбітр, додержуючись офіційних правил гри [1].

Футбол повинен мати Правила, які забезпечують «чесність» гри тому, що основоположним аспектом краси «гарної гри» є саме «чесність»- це життєве важлива характеристика «духу» гри. Найкращими матчами є ті, в яких втручання арбітра потрібне вкрай рідко, оскільки гравці грають з повагою один до одного, до офіційних осіб матчу та до Правил [2]

Цифрові технології активно впроваджуються як в професійний, так і в аматорський спорт і футбол став не виключенням. З 2018 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.

Одним із нововведень є система відеоасистента арбітра, яка функціонує повноцінно на сертифікованих спортивних аренах, обладнаних великою кількістю камер для чіткого зображення

суперечливого епізоду з різних ракурсів.

Застосування система відеоасистента арбітра у футбольних матчах базується на певних принципах, які всі повинні бути дотримані у кожному матчі.

Епізоди пов'язані із допомогою відеоасистента у грі:

- порушення правил при забитті м'яча;
- епізоди з призначенням 11-го удару;
- помилкове винесення червоної картки (епізоди з другою жовтою картою не розглядаються)
- помилки в ідентифікації покараних гравців (допомагає визначити, хто саме зробив фол, що карається картою).

Отже, впровадження системи відеоасистента арбітра досягло своєї мети, а саме усунення не розбіжностей, а явних помилок, які впливають на результат матчу. Проте перед комітетом арбітрів ФІФА та УЕФА постає новий аспект в підготовці кваліфікованих суддів, в якому однією з ключових задач є підготовка офіційних осіб матчу до оволодіння цифровими технологіями для якісного проведення матчів високого рівня.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кисельов В. О., Бермудес Д. В. Аналіз стану фізичної підготовленості футбольних арбітрів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2022, № 3 (117).С. 13-21.
2. Правила гри IFAB гри 2022-2023 – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://uaf.ua/files/biblioteka/referee/docs/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%20IFAB-20222023-%D1%83%D0%BA%D1%80.pdf>

**Лапіна Юлія, Чхайло Микола**

## **ПРО ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ**

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

Для досягнення високих спортивних результатів тренувальний процес постійно доповнюється сучасними інноваціями [1, 2, 3]. У процесі підготовки спортсменів є напрямки використання інноваційних технологій.

Зокрема, В. Хоменко (2019) до першого напрямку відносить спеціальні комп'ютерні програми, за допомогою яких можна контролювати фізичну підготовку спортсменів-вершників [1].

Другий пов'язаний з контролем і оцінкою оперативних властивостей спортсмена (уваги, пам'яті), когнітивних і психомоторних здібностей [1, 3]. Використовуються комп'ютерні технології, які тренують, а в подальшому оцінюють психо-емоційну сферу вершників.

Третій напрям передбачає кількісний аналіз техніко-тактичної підготовленості та діагностику тактичного мислення (рис. 1) [1, 2, 3].

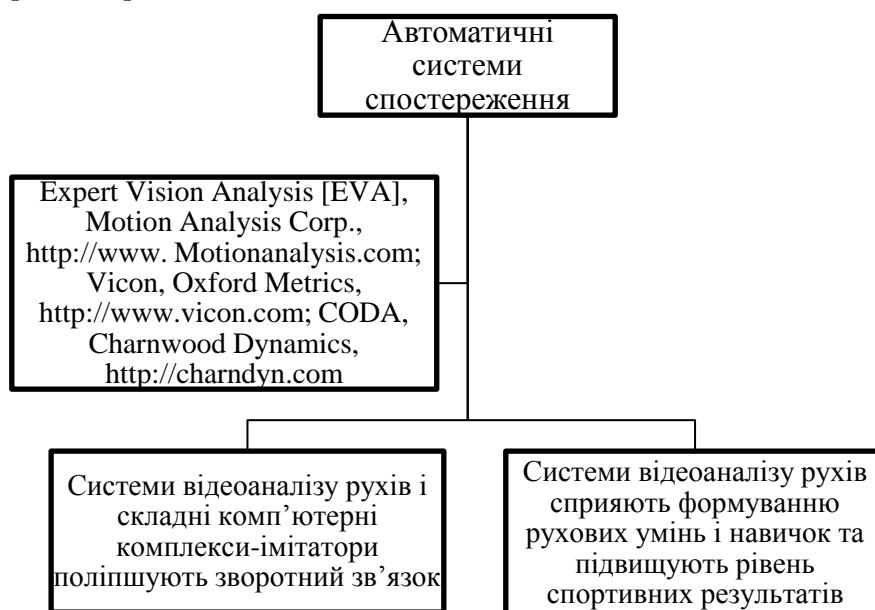


Рис. 1. Інновації у техніко-тактичній підготовці спортсменів

Четвертий охоплює відомі експертні системи планування тренувальних навантажень [1]. Для поліпшення технічної майстерності та її складовими необхідна об'єктивна інформація про ступінь володіння ними спортивно-технічною майстерністю та її складовими.

Тому п'ятий напрям включає програмно-апаратні комплекси, що здійснюють аналіз та контроль технічної майстерності спортсменів.

В даний час вивчення і моніторинг техніки рухових дій здійснюється за допомогою відеозйомки і аналізу тих складових елементів спортивної техніки, які сприяють поліпшенню інтегрального показника – результату змагальної діяльності [1].

#### Список використаних джерел:

1. Хоменко В. Напрями використання інноваційних технологій у підготовці спортсменів. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю*. К.: НУФВСУ, 2019. С. 62-64.

URL:[https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT\\_konf\\_2019\\_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_konf_2019_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

2. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту. *Спортивна наука України*. 2016. №3(73). С. 21-25. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9842/1/423-870-1-SM.pdf>
3. Advances in the application of information technology to sport performance / Dario G. Liebermann, Larry Katz, Mike D. Hughes, Roger M. Bartlett, Jim McClements & Ian M. Franks. *Journal of Sports Sciences*. 2002. Vol. 20. P. 755-769.

**Максименко Людмила**

## **ІННОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

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

Новітні технології створюють умови для оптимізації індивідуального підходу завдяки оперативному сприйняттю навчального матеріалу, який би відповідав інтересам і можливостям юних спортсменів. Підготовлені дидактичні матеріали використовуються під час занять у залежності від виду спорту і задач тренувального заняття [1, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

«Для розв'язання проблем наочності навчання через використання тримірної графіки, звуку, мультимедіа та відповідних інтерфейсів» використовується дистанційне керування за допомогою бездротового зв'язку Wi-Fi. Саме завдяки такій бездротовій передачі даних на відповідні пристрої (проектор, інтерактивна дошка, принтер, аудіосистема, радіомікрофон) значно збагачується арсенал засобів навчання тренера та спрощується питання аналізу якості засвоєння навчального матеріалу. Використання під час занять «комп'ютерних тестів і діагностичних комплексів» дає змогу тренеру оперативно отримувати об'єктивну інформацію щодо рівня засвоєння навчального матеріалу і відповідного корегування до рівня фізичної підготовленості юних спортсменів. Це забезпечує індивідуальний підхід до конкретного спортсмена [1].

Юним спортсменам необхідно, щоб після здачі нормативів (ця інформація важлива у даний момент) отримати загальну об'єктивну оцінку із наочною фіксацією рухових помилок. Головна особливість у підготовці юних спортсменів – постановка та аналіз технічних дій. Враховуючи масштабне використання інновацій у спортивній підготовці, перед тренером ставляться

завдання не тільки якісне проведення тренувальних занять, а й здійснення науково-дослідної діяльності, що значно підвищує рівень професіоналізму у своїй діяльності. Інновації стали складовою тренувального процесу. Для ефективної модернізації фізичної культури і спорту, оновлення технічного арсеналу засобів навчання необхідно оптимізувати реалізацію державних програм, спрямованих на інформатизацію, комп'ютеризацію та оновлення матеріально-технічної бази спортивних організацій, надання вільного доступу до мережі Інтернет. Підготовка юних спортсменів за допомогою «інформаційно-комп'ютерних технологій» є дієвим складовим елементом менеджменту [1, 2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навчально-методичний посібник. Слов'янськ : вид-во Б.А. Маторіна, 2018. 260 с.
2. Максименко Л., Зайцева В. Інноваційні підходи підвищення рівня рухової активності дітей у закладах дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. 2021. №6 (110). С. 186-193.

**Марченко Аріна, Бермудес Діана**

### **СУЧАСНА МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ**

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

Спортивні танці – це ациклічний, складно-координаційний вид спорту, пов'язаний із мистецтвом виразного руху. Зростання спортивних результатів в цьому виді спорту можливе лише за умови, що рівень спортивно-технічної майстерності буде відповідати певному рівню фізичної та технічної підготовленості. Тому, більшість фахівців у галузі спортивних танців визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання фізичної та технічної підготовленості танцюристів.

Аналіз опанування різноманітністю рухів і комбінацій можливий в ході проведення педагогічного експерименту. Визначення спортивно-технічної майстерності відбувалося за спеціальною методикою «Шість ступенів». Змістом методики було передбачено обов'язкове проходження в процесі навчання спортсменів 11-12



років шістьох ступенів танцювальної майстерності. За означеною методикою оцінки рівня спортивно-технічної майстерності спортсмени-початківці проходять тестування три рази на рік. У тестових випробуваннях беруть участь виконавці спортивного бального танцю 1-го та 2-го року навчання з метою підтвердження танцювальної майстерності за певним ступенем навчання. Атестаційні тести поділялися на програму «Соло»: з 1 по 6 ступені для одиночного виконання та програму «Дует» для парного виконання в 5 та 6 ступенях. Передбачалося, що кожен виконавець спортивного бального танцю до кінця першого року навчання має освоїти програму «Соло» з 1 по 3 ступені, а до кінця другого року навчання програму «Соло» - з 4 по 6 ступені і програму «Дует» 5 і 6 ступеня. Після здачі програми «Соло» та «Дует» виконавцю спортивного бального танцю присвоюється танцювальний клас «Н». Перехід танцюристів через ступені не дозволяється, проте виконавець може на одній атестації здати два ступені за заявкою тренера.

Отже, основними вимогами до виконання тестів було: з 1 по 4 ступені танцюристи виконують партію партнера; у європейській програмі – руки витягнуті вздовж корпусу, у польці та у танцях латиноамериканської програми – руки на поясі; з 5-го ступеня допускається виконання як чоловічої, так і жіночої партії; у європейській програмі позиція рук – навчальна (рама), у латиноамериканській – позиція рук відповідає виконуваним фігурам.

Учасники тестування оцінювалися за 5-ти бальною системою. Оцінка: «1 бал» – учасник не танцює конкурсну програму; «2 бали» – танцює конкурсну програму, але не відповідно до музичного ритму; «3 бали» – танцює конкурсну програму в музику, але не тримає лінії корпусу; «4 бали» – танцює у музику, тримає лінії корпусу, алетехнічно не точно виконує фігури; «5 балів» – танцює у музику, тримає лінії корпусу, технічно правильно виконує фігури.

Спортсмен отримував сумарну кількість очок, що множилася на кількість суддів з виведенням загального результату.

Присвоєння чергового ступеня танцювальної спортивно-технічної майстерності допускається, якщо учасник набрав необхідну суму балів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К.: Освіта України, 2014. – 420с.
2. Лапутін А. М. Біомеханіка спорту. К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.

## ДЕЯКІ ТЕХНОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЯКІСНОГО ПОКРИТТЯ ФУТБОЛЬНОГО ПОЛЯ

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

Для футболу, де гравці постійно перебувають у русі і водночас виконують складні технічні прийоми, якість покриття ігрового поля є особливо важливим. Футбольне поле, що відповідає усім технічним вимогам, у наш час не часто доводиться зустрічати, тому актуально було б розглянути основні моменти. Оскільки якість опори на якій грають футболісти під час матчів сприяє технічно-правильним прийомам рухів. Найкращим полем для гри у футбол є поле з трав'яним покриттям. Воно повинно бути рівним і без будь-яких сторонніх предметів, що становлять небезпеку для гравців. Перед початком будівництва поля роблять пробу ґрунту на водопроникність. Поле нормальної конструкції повинне мати трав'яний покрив, рослинний, підґрунтовий і підстилаючий прошарки. При будівництві поля відривається «корито» глибиною 35 см із відповідними прошарками (рис. 1) [1, 2].

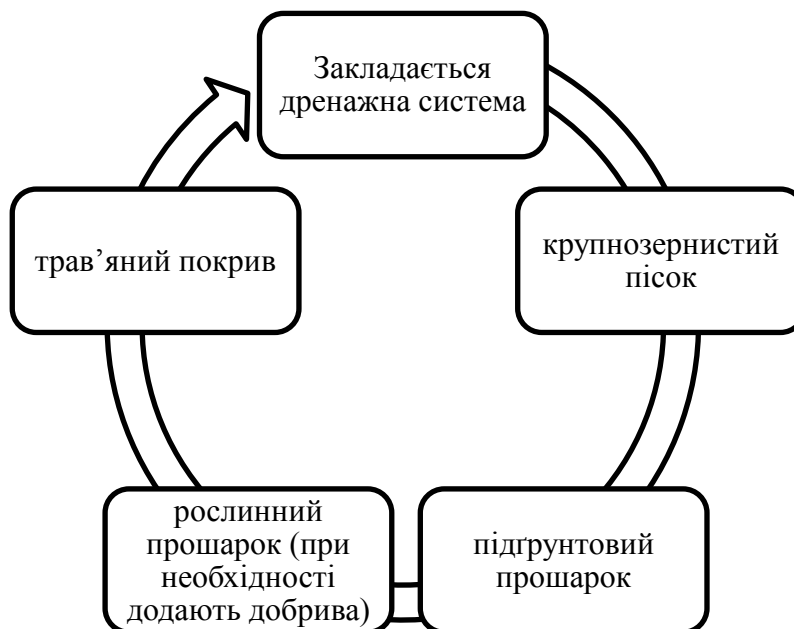


Рис. 1. Послідовність прошарків у футбольному полі

Трав'яний покрив (газон поля) має бути морозостійким, посухостійким, рівним, густим і складатися з багаторічних злакових рослин з потужною кореневою системою [1, 2].

Таким чином, дотримуючись усіх технологічних етапів конструкції футбольного поля із натуральним покриттям, можна облегшити футболістам навантаження (фізичне, технічне, тактичне, психологічне) на організм. Якісне покриття покращує амортизацію рухів у суглобах, центр маси тіла знаходиться у відносно постійному положенні. Максимально зменшуючи відволікаючі маневри гравців, створюються сприятливі умови для виконання технічно-правильних ігрових рухів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волков В. Н., Сиваков В. И. Определенные условия подготовки спортсменов к соревнованиям. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 3. С. 31-32.
2. Bompa Tudor O. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2009. 424 p.

**Олійник Каріна**

## **ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КАРАТИСТІВ**

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

За даними Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес вдосконалення фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), спрямований на усебічний фізичний розвиток людини. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – процес виховання фізичних якостей, що забезпечують переважний розвиток тих рухових здібностей, які потрібні для цієї спортивної дисципліни. Так, як постійно зростаюча конкуренція в спорті вищих досягнень, а також результати українських спортсменів на міжнародних змаганнях вказують на необхідність більш ретельного підходу до фізичної підготовки спортсменів, а також науково-методичного обґрунтування побудови тренувального процесу.

Відомо, що підґрунтя для майбутніх високих спортивних досягнень закладається на початкових етапах підготовки юних спортсменів. Досягти максимального результату у такому багатогранному виді спорту як карате тренерам допомагає застосування індивідуального підходу до спортсменів під час тренувань. Формування адекватних кожному спортсменові програм підготов-

ки потребує аналізу великої кількості індивідуальних показників, що в більшості випадків є складним завданням для тренера. Забезпечити цей процес можна за умови використання сучасних комп'ютерних технологій, що дозволить удосконалювати фізичну підготовку на якісно новому рівні.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лазоренко С.А., Балашов Д.І., Лазоренко С.С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. 188 с.
2. Саєнко В.Г. Морально-етичні засади підготовки спортсменів у кіокушинкай карате: монографія. Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. 356 с.

**Пащенко Альона, Ворона Віта**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОНЛАЙН-ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ**

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

Введення карантинних обмежень та військового стану в нашій країні стали новими викликами для фахівців галузі фізичної культури і спорту. Ситуація, що склалася, зумовила потребу пошуку нових форм і методів організації навчально-тренувального процесу спортивної молоді, зокрема, за дистанційною та змішаною формами.

Етап початкової підготовки у кінному спорті суттєво відрізняється від інших етапів у системі багаторічної підготовки спортсменів. Передусім, для спортсменів-початківців необхідно створити комфортні умови тренувань та заохотити їх до подальших занять обраним видом спорту [1; 3; 4]. Окрім того, одним із основних завдань етапу початкової підготовки є забезпечення всебічного гармонійного розвитку та належного рівня загальної та спеціальної підготовленості спортсмена [1]. Таким чином, за свідченням фахівців фізичної культури і спорту, переважну частину засобів, що використовуються на даному етапі, становлять загальнопідготовчі вправи [1; 3].

У сучасному інформаційному просторі існує велика кількість програм, що дають можливість планувати й здійснювати

навчальну та тренувальну діяльність у режимі онлайн. На нашу думку, програма для проведення відеоконференцій Zoom є найбільш зручною для організації навчально-тренувального процесу спортсменів-початківців у кінному спорті.

Кожне онлайн-тренування має підготовчу, основну і заключну частини. На початку тренування необхідно проводити інструктаж з техніки безпеки і вимірювати частоту серцевих скорочень спортсменів впродовж хвилини [4]. Обов'язковим елементом кожного тренування є розминка, що проводиться у підготовчій частині. Зауважимо, що при проведенні тренування у режимі онлайн необхідно використовувати метод прямої наочності – показ вправ, що супроводжується розповіддю, командами та вказівками [2].

До засобів основної частини можна віднести загально-підготовчі вправи без додаткового обладнання (присідання, віджимання, стрибки, утримання статичного положення тіла тощо), що виконуються за методом колового тренування. Слід зазначити, що вправи повинні бути знайомі для юних спортсменів і не потребувати додаткового вивчення техніки їх виконання [1; 4].

Використання ігрового методу в онлайн-тренуваннях може реалізовуватися шляхом проведення рухливих ігор, що розвивають швидкість реакції спортсмена на звуковий подразник і здатність чергувати виконання рухових дій з утриманням статичної пози тіла. Наприкінці заняття виконуються вправи для розтягнення м'язів та повторно вимірюється частота серцевих скорочень спортсменів.

Отже, ситуація, що склалась у нашій країні, зумовила необхідність впровадження нових форм і методів організації тренувань у кінному спорті. До основних нововведень у сучасному навчально-тренувальному процесі можна віднести проведення тренувань у режимі онлайн з використанням програми Zoom. В онлайн-тренуваннях слід використовувати вербальні, наочні та практичні методи. Серед засобів переважну більшість становлять загальнопідготовчі вправи без додаткового обладнання.

#### **Список використаних джерел:**

1. 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.

2. Костенко М.П., Дубовік Р.Г., Отрошко О.В. Застосування сучасних інформаційних технологій на заняттях із фізичного виховання у студентів в умовах пандемії коронавірусу Covid-19. *Науковий часопис НПУ ім. М.П.Драгоманова*. 2021. № 81. С. 120-123.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалиф. Київ: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Ростя С.Д., Башавець Н.А. Особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.)*. Одеса, 2020. С. 83-86.

**Пащенко Альона**

## **ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ТРЕНУВАНЬ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ**

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

Сучасний етап модернізації й розвитку спорту в Україні характеризується появою нових, більш дієвих підходів у підготовці спортсменів. Науково-технічний прогрес, розвиток сучасних технологій та вдосконалення спортивного спорядження не лише сприяють покращенню результативності змагальної діяльності спортсменів, а й вимагають пошуку нових підходів щодо організації та методики підготовки спортсменів та підбору засобів, що відповідатимуть вимогам сьогодення.

Останнім часом серед учнівської молоді та дорослого населення нашої країни значно зросла популярність занять кінним спортом. Незважаючи на технічну складність кінного спорту, цей різновид рухової активності приваблює майбутніх спортсменів можливістю взаємодії з кінями, цікавим і варіативним змістом тренувань та естетичним виглядом тренувальної і змагальної діяльності [1; 2].

Зміст та завдання фізичної підготовки юних вершників визначено у Навчальній програмі з кінного спорту [1]. Відповідно до специфіки кінного спорту, фізична підготовка у ньому поділяється на два відносно автономні напрями – підготовка спортивного коня та підготовка спортсмена.

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. Саме тому, важливого значення на етапі початкової підготовки набуває розвиток координаційних здібностей юних спортсменів, а саме – динамічної і статичної рівноваги.

Підбираючи засоби, слід враховувати, що на початковому етапі підготовки вершників фізична підготовка здійснюється не лише за участі спортивного коня [1; 2]. Таким чином, з метою оптимізації розвитку координаційних якостей юних спортсменів, до змісту тренувань у кінному спорті доцільно включати загально-розвиваючі вправи, вправи з елементами гімнастики, стретчингу, пілатесу, фітболу та рухливих ігор [2]. Ефективним на даному етапі є використання додаткового обладнання: гімнастичних лав, степ-платформ, фітболів тощо [3].

Отже, незважаючи на технічну складність, кінний спорт у останні роки динамічно розвивається і набуває все більшої популярності серед різних верств населення нашої країни. Така тенденція зумовлює науковців звернути увагу на проблеми оптимізації змісту та методики тренувань юних вершників. До особливостей фізичної складової початкового етапу підготовки вершників-початківців можна віднести використання у тренувальному процесі вправ різної спрямованості та з різних вихідних положень, і залучення додаткового обладнання (фітболів, степ-платформ, гімнастичних лав тощо).

#### **Список використаних джерел:**

1. 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.
2. ВасиLINEць О.В., Рєпко О.О., Тимко Є.М. Проблеми розвитку рівноваги дітей 12-14 років в кінному спорті. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф.* (Полтава, 21-22 квітня 2022) Полтава, 2022. С. 55-58.
3. 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.

Скрипка Ірина

## ІННОВАЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

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

На сьогодні у спортивному тренуванні найважливішим є здатність самостійно здобувати знання та формувати і удосконалювати рухові навички та вміння. Тренер повинен не механічно передати готові зразки рухових дій, а виробити алгоритм рухів для організації та управління навчально-тренувальної, самостійної діяльності. Успішному вирішенню цих завдань для оптимізації процесу навчання та тренування спортсменів на сьогодні є використання сучасних технологій. За даними Меланд Андерса [3] технології та інновації в спорті зростають багатоманітними та креативнішими та змістовнішими – зміни будуть настільки масштабними та позитивними, що в майбутньому підготувати висококваліфікованих спортсменів не можна буде уявити без їх використання.

Зміна покриття та спорядів призвела до розробки екіпіровки спортсменів, нових матеріалів, зміни дизайну одягу та взуття, а також допомогла подолати старі рекорди [3]. Діагностичне обладнання також не стоїть на місці, дозволяючи керувати станом спортсмена під час тренування, використання приладів і систем, які аналізують інформацію про спортсмена під час тренування просто необхідна. На практиці активно використовуються пристрої відеозапису, які дозволяють багаторазово відтворювати зображення спортсмена в русі для подальшого аналізу і корекції тренування і його техніки. Останнім часом для керування діями спортсменів у командних видах спорту активно використовуються автоматизовані системи [2. с. 699].

За даними Н. Чухланцевої [0. с. 22.] для сучасної спортивної науки широке впровадження сучасних комп'ютерних технологій здійснюється за багатьма напрямками, але провідними є використання інструментальних систем для вимірювання та оброблення інформації про характеристики рухів і створення моделей, що відображають суттєві елементи рухів спортсменів.

### **Список використаних джерел:**

1. Наталя Чухланцева Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту спортивна наука України 2016. №3 (73). Р. 21-25. 2016. №3 (73). С. 21-25



2. Martin Buchheit, Andrew Gray, Jean-Benoit Morin Assessing Stride Variables and Vertical Stiffness with GPS-Embedded Accelerometers: Preliminary Insights for the Monitoring of Neuromuscular Fatigue on the Field. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2015. Vol. 14. P. 698–701.
3. <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/meland-anders/mer-teknologi-i-idretten/>

**Чепульський Денис, Бермудес Діана**

## **ТРЕНУВАЛЬНА СИСТЕМА «КРОСФІТ»: ВПРОВАДЖЕННЯ АЕРОБНИХ І АНАЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

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

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». Це сучасна система загальної фізичної підготовки, заснована на базових рухах з різних видів спорту, які використовуються в аеробному і анаеробному режимах навантаження [1].

При аеробних тренуваннях за системою «кросфіт» енергія утворюється шляхом окислення продуктів харчування, тобто механізм отримання енергії залежить від кисню. Діяльність, за якої більша частина енергії виходить аеробним способом, називається аеробною. Як правило, це діяльність, яка триває понад 90 секунд із низькою або середньою інтенсивністю. *Приклади:* біг на біговій доріжці протягом 20 хвилин, плавання на дистанцію 1,6 км тощо. Аеробне навантаження оптимізує серцево-судинну функцію та знижує кількість підшкірного жиру. Однак помічено, що внаслідок надмірних аеробних навантажень атлети втрачають м'язову масу, силу, швидкість та потужність. Доведено, що при заняттях аеробними навантаженнями також знижуються анаеробні можливості, що вадить комплексній фізичній підготовці та підтримці оптимального рівня здоров'я [2].

При анаеробних тренуваннях енергія виробляється без кисню. Діяльність, за якої більша частина енергії виходить анаеробним способом, називається анаеробною. Зазвичай це діяльність, що триває менше двох хвилин при помірній та високій інтенсивності. Існує два принципово різних механізми вироблення

енергії при анаеробних тренуваннях: гліколітичний та фосфатгенний. *Приклади*: анаеробного навантаження представлені бігом на 100 метрів, присіданнями, підтягуванням. Анаеробна діяльність також розвиває кардіоваскулярну (серцево-судинну) працездатність і знижує кількість підшкірного жиру. Анаеробна діяльність є унікальним інструментом для збільшення потужності, швидкості, сили та м'язової маси. Анаеробні тренування передбачають прояв максимальних зусиль за короткий проміжок часу. Анаеробні тренування не знижують аеробну працездатність. Насправді, збудовані належним чином анаеробні тренування можуть бути використані для розвитку високого ступеня аеробної підготовленості без втрат м'язової маси, що супроводжують надмірні аеробні навантаження [2].

Таким чином методично обґрунтований підхід до тренувальної системи «кроссфіт» полягає в розумному поєднанні анаеробних та аеробних вправ відповідно до тренувальних цілей спортсмена, але з обов'язковим дотриманням вимог щодо принципів спортивного тренування: специфічності, прогресування, варіативності та відновлення, адаптації до навантажень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Арламовський Р. В. Удосконалення фізичної підготовленості підлітків з різним соматотипом [автореферат]. Івано-Франківськ, 2016. 21 с.
2. Базилевич Н, Тонконог О. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. Молодий вчений. 2017;2:113–117. Доступно:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2017\\_2\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_2_29)

**Чепульський Денис**

## **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ КРОСФІТ**

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

Кросфіт – це вид фітнесу в програму якого входять функціональні комплексні вправи переважно силової спрямованості, що виконуються в аеробному режимі в зоні високої інтенсивності. CrossFit є словом англійського походження: Cross – перетинати, поєднувати, форсувати; Fit – у відмінній формі, сильний, здоровий [2, С. 20-22].

Причиною появи кросфіту стала необхідність розробити єдину систему тренувань для бійців спеціальних підрозділів армії США, а також для студентів, які навчаються в поліцейських академіях. Для програми, що отримала назву «Кросфіт», було поставлено конкретне завдання: зробити людей більш сильними та витривалими [1, С. 60-64].

Кроссфіт, вигаданий колишнім гімнастом Грегом Глассманом, отримав свій початок у місті Санта-Круз, у штаті Каліфорнія, на західному узбережжі США. На сьогоднішній день на 6 континентах працює близько 4000 філій з кросфіту, у тому числі 3 філії в місті Санта-Круз. Для порівняння, у всьому світі існує 400 цілодобових фітнес-клубів та 600 спортзалів Gold's Gym [3].

Змагання з кросфіту, що відбулися вперше у 2007 році в Карсоні, в окрузі Лос-Анджелеса, тепер уже стали міжнародними змаганнями, переповненими місцевими, регіональними та міськими відбірковими турами. Ідея кросфіту полягає в об'єднанні силового та кардіо-тренування, завдяки яким тренери змушують тих, хто займається піднімати більше ваги, з великою кількістю повторень за короткий проміжок часу.

Ігри з кросфіту проводяться щоліта з 2007 року. Кількість учасників та спонсорів постійно зростає. Наприклад, призові суми за перші місця у чоловіків та жінок зросли з 500 доларів на Вступних Іграх, до 250000 доларів на іграх 2011 та 2012 років [3].

Таким чином, кросфіт, як інноваційний вид рухової діяльності є ефективним засобом фізичного виховання учнівської та студентської молоді, який позитивно впливає на функціонування основних систем організму й фізичне вдосконалення особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Базилевич Н., Тонконог О. Вплив засобів Кросфіт на фізичну підготовленість студенток педагогічних ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. 3К(110). С. 60–64
2. Бала Т. М., Петрова АС. Загальна характеристика та історичні аспекти виникнення кросфіту як виду спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України: матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції*. 2016. ХДАФК. С. 20–22.
3. Castro D. The history of the CrossFit Games. *CrossFit Journal*. 2010. Available from: <http://journal.CrossFit.com/2010/07/games-history.tpl> 2010

Чередниченко Ірина, Ворона Віта

## **ВИКОРИСТАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ**

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

В результаті аналізу навчальних програм з плавання були виявлені методи і засоби, які використовуються в тренувальному процесі для розвитку фізичних якостей дітей 6-8 років. Річний цикл був поділений на два періоди, так як діти на початку занять були без базової підготовки. Перший період направлений на психологічне сприйняття водного середовища, підвищення рівня загальної фізичної підготовки, підвищення можливостей основних функціональних систем організму юного плавця. Приділялась особлива увага роботі на суші з подальшим тренуванням у воді. На другому етапі, було прийнято рішення, розвивати комплексно фізичні якості з поступовим вивченням та удосконаленням техніки плавання.

До основних засобів розвитку фізичних якостей плавців відносилися наступні групи вправ:

- Загальнорозвиваючі, спеціальна та імітаційні вправи на суші.
- Підготовчі вправи для освоєння у воді, які допомагають формуванню комплексу рефлексів, освоєння робочої постави плавця, усунення інстинктивного страху перед водою .
- Навчальні стрибки у воду.
- Ігри та розваги у воді – поліпшують емоційний стан дитини, допомагає закріпити вивчений матеріал, підвищує інтерес до занять.
- Вправи для вивчення техніки спортивних способів плавання є основним засобом навчання на етапі початкової підготовки, цій частині приділяється особлива увага протягом тренування (навіть коли діти граються, потрібно робити акцент на правильність застосування рухів.
- Вправи для розвитку дихальної системи – одне з основних завдань при початковому навчанні плавання, яке впливає на розвиток дихальної системи, об'єм легень. Правильне

дихання дозволяє швидше поставити правильну техніку всіма стилями плавання.

У зв'язку з ситуацією в країні, ведення бойових дій та введення воєнного стану з 24 лютого 2022 року по 22 травня 2022 року у навчально-тренувальному процесі юних плавців використовувалися технології дистанційного навчання. Було вирішено займатися з юними спортсменами віддалено, при цьому використовувалась одна методика – запис власних відео уроків з виконання вправ Кіфута [1; 2; 3; 4] з циклічною методикою занять, додаванням вправ загальної фізичної підготовки та дихальних вправ. Використовувалися такі сервіси для розповсюдження і демонстрації навчального матеріалу як Viber, Youtube і Zoom.

Заняття проходили 3 рази на тиждень по 40 хв. (з домашнім завданням, кожного дня робити мінімальну розминку та вправи на розтягування), що дало змогу підтримувати рівень розвитку фізичних якостей юних плавців.

#### **Список використаних джерел:**

1. Романішин М. Відеоуроки. Вправи Кіфута для плавання батерфляй на суші. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=2Y\\_iwq2TBtM](https://www.youtube.com/watch?v=2Y_iwq2TBtM)
2. Романішин М. Відеоуроки. Вправи Кіфута для плавання брас. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=73rUO62Lfp0>
3. Романішин М. Відеоуроки. Вправи Кіфута для плавання кролем на суші. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ojOU07gl0DQ>
4. Романішин М. Відеоуроки. Вправи Кіфута для плавання на спині на суші. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_rpKmxU1INg](https://www.youtube.com/watch?v=_rpKmxU1INg)

**Чередниченко Ірина**

## **СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ**

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

Світ не стоїть на місці і з кожним роком з'являються все більше інноваційних технологій в системі підготовки спортсменів. Дивлячись на вид спорту, такий як плавання, можна стверджувати, що останні десятиліття дуже мало уваги приділялося інноваційному розвитку в плаванні, а більша частина досягнень та інновацій була зосереджена на текстилі [2].

Але в останній час і в сфері плавання почала зростати кількість брендів, які фокусують свою увагу на впровадженні нових ідей в тренувальний процес у воді [1].

Один з таких брендів – окуляри для плавання FORM Smart Swim Goggles, які подібні окулярам для велосипедистів Recon Jet з проекційним дисплеєм. Аналогічна технологія вже доступна й у воді. Окуляри FORM оснащені інтелектуальним дисплеєм у правій лінзі на якому відображаються найважливіші для плавців показники, такі як проміжний час, частота та кількість гребків, темп на 100м\50м, відстань, час відпочинку та навантаження.

З листопада 2019 року Form спільно з компанією Polar, яка виготовляє пристрої для фітнесу, оновлюють програмне забезпечення завдяки чому окуляри FORM Smart Swim Goggles стають ще більш незамінним інструментом для професійних плавців, так як в них впроваджено датчик, який вимірює частоту серцевого скорочення.

Плавці можуть бачити свій серцевий ритм на лінії прямій видимості, завдяки можливостям додаткової реальності плавальних окулярів і крихітному прозорому дисплеї в середині однієї з лінз. Датчик Polar прикріплюється до окулярів за допомогою невеликого ремня та розташовується на скроневій частині плавця. Дані передаються по безпроводній мережі в режимі реального часу на окуляри для плавання. Дані про завершення запливу синхронізуються з додатком Form Swim котрі зіставляють дані про частоту серцевого скорочення з такими показниками як проміжний час, частота гребків, темп та калорії [1].

Плавці зможуть бачити всі дані під час тренування, не зупиняючись і не виходячи з води. Додавши показник частоти серцевих скорочень в арсенал показників, якими вже були забезпечені окуляри, компанії дали професійним плавцям можливість зробити свої тренування ще більш цілеспрямованими та зручними.

#### **Список використаних джерел:**

1. Майкл Нистром. Нові технології в плаванні. URL: <https://www.active.com/triathlon/articles/the-latest-in-swim-technology> (дата звернення: 09.09.2022).
2. Копитко Р. Олімпійські інновації: Як технології вплинули на плавання. URL: <https://www.wellspring.com/blog/topic/olympics> (дата звернення: 10.09.2022).

**Чхайло Микола**

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

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

На сьогодні існує значна кількість інноваційних технологій для підготовки спортсменів, але методики їх використання у процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів з різних видів спорту вивчені недостатньо. В останній час при підготовці спортсменів збірних країни використовуються наступні види інноваційних технологій:

- Інноваційні технології оцінки працездатності організму людини у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності;
- Сучасні технології оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень;
- Медико-біологічні технології підвищення працездатності в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- Генетичні інноваційні технології підвищення працездатності спортсменів.

За даними науковців саме нові методики підвищення працездатності, засновані на сучасних концепціях оптимальності управління функціональними системами організму для досягнення високого рівня спортивних результатів і оздоровлення організму є найбільш актуальними на сьогодні [2, 3, 4].

### **Список використаних джерел:**

1. 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.
2. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2012. 404 с.
3. Савченко С.В., Скрипка І.М., Чхайло М.Б. Фітнес технології у силовій підготовці футболістів з вадами зору. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С.120-121
4. Скрипка І.М, Чхайло М.Б., Кравченко І.М. Гладов В.В, Лапицький В.О. Фізичне виховання та спорт, як засіб інтеграції людей з особливими потребами в повноцінне суспільне життя та аналіз їх спортивних досягнень Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences, VIII(37), І.: 223, 2020 Feb. С.59-62.

## **РОЗДІЛ 2**

# **ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

**Бабич Владислав, Скрипка Ірина**

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-ПАНКРАТІАСТІВ**

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

Панкратіон – специфічний вид одноборств, 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 [3, с. 8]. Так, як в панкратіоні етап спеціалізованої базової підготовки передбачає три роки навчання (з 14 до 16 років) [2, с. 9], саме в цьому періоді є необхідність та актуальність постійної зміни засобів та форм для удосконалення їх фізичної підготовки.

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 [1]. За даними науково-методичної літератури, в якій описується, що вік з 14 до 16 років вважається сприятливим періодом для розвитку силових здібностей, а введення у тренування вправ силової спрямованості гарантує підвищення результатів фізичної підготовленості юних спортсменів та сприяє реалізації їхнього спортивного потенціалу [4].



### **Список використаних джерел:**

1. Біомеханіка спорту. Навчальне видання / за загальною редакцією А.М. Лапутіна. К. : Олімпійська література, 2001. 319 с.
2. Панкратіон «Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл». упорядники: Мандрік О. П., Томенко О. А., Чередніченко С. В., Наконечний І. Ю., К. 2010. 54 с.
3. Согор О. Ю. Удосконалення структури та змісту підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки в панкратіоні. Дис. доктора філософії. ЛДУФК імені Івана Боберського, Львів, 2021. 223 с.
4. Скачедуб Н. М. Розвиток силових якостей у дівчат старшої школи на уроках фізичної культури методом колового тренування: методичні рекомендації для викладачів та студентів вищих педагогічних закладів. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. 56 с.

**Бабич Владислав**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПАНКРАТІАСТІВ**

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

Сучасні тенденції удосконалення процесу спортивної підготовки в одноборствах, а особливо у такому сучасному виді, як панкратіон змушують фахівців постійно бути в безперервному інтенсивному пошуку доцільних педагогічних методів впливу на спортсменів різної кваліфікації з метою удосконалення різних видів їх підготовки, а особливо фізичної [1].

Одним з основних напрямків такого пошуку є розробка ефективної методики фізичної підготовки кваліфікованих борців, максимально адаптованої до теперішніх вимог. Саме це вказує на необхідність та актуальність постійної зміни засобів та форм загальної та спеціальної фізичної підготовки з метою подальшої ефективної організації процесу підготовки та удосконалення техніко-тактичних здібностей панкратіоністів в юнацькому віці.

Пошук новітніх та сучасних методик організації навчально-тренувального процесу сприятиме більш якісному виступу на змаганнях різного рівня [2]. 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, так як, спочатку засвоєння того чи іншого

руху буває успішним, потім якість виконання елементів прийому залишається постійним або навіть погіршується [3]. Тому, не все слід розглядати з позиції правильного та неправильного засвоєння, а іноді слід простежити можливість досягнення конкретного спортивного результату незвичайним способом.

#### **Список використаних джерел:**

1. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб наук. пр. Житомир, 2016. Вип. 2. С. 198–203.
2. Шандригось В.І. Використання інформаційних технологій в теорії і практиці спортивних єдиноборств. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2018. Вип.2. С. 137-139
3. Яловик А. Провідні компоненти ефективного формування рухових навичок. Педагогічні технології навчання фізичної культури. №4. 2012. С.215-219

**Балашов Дмитро, Є Сінь**

## **АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ ГІМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У ЗАКЛАДИ ОСВІТИ КИТАЮ**

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

Широку популярність у світовій практиці набирає китайська гімнастика ушу. Її базовим різновидом є гімнастика тайцзицюань, яка може бути адаптована для молоді без навичок та досвіду системних занять фізичними вправами.

Процес навчання тайцзицюань у всіх клубах та школах відрізняється між собою. У Китаї є різні освітні центри навчання тайцзицюань. Найавторитетнішим серед них є Пекінський університет спорту. Його фахівці ретельно опрацювали різні аспекти занять ушу, включаючи тайцзицюань, переважно в контексті китайських традиційних уявлень [1].

З Пекінським університетом спорту пов'язують сучасне становлення стилю Тайцзицюань. У ньому над цим напрямком працюють із 50-х років ХХ століття. Створено комплекси, які вивчають тайцзицюань у спрощеному форматі, порівняно з традиційними довгими формами. Ці комплекси були введені в програми виступів на змаганнях з ушу в Китаї, а згодом та на міжнародних змаганнях. Спрощену програму вивчення тайцзицюань створювали досвідчені вчителі та майстри. У 1950-ті роки в

Пекінському університеті спорту було засновано факультет ушу, який до цього часу готує фахівців з навчання різних напрямків ушу – таолу, саньда, чуантун, а також цигун та китайських оздоровчих систем, серед яких і тайцзицюань. На сьогоднішній день на факультеті працює близько 40 освітян [1].

Методичне забезпечення процесу тренувань із тайцзицюань створено професорами Пекінського університету спорту Менем Хуейфеном та Кань Гуйсян. Професори мають найвищий ступінь – 9-й дуань ушу, а також входять до Топ-10 провідних офіційно визнаних майстрів Китаю [2].

В результаті діяльності факультету було підготовлено понад 50 чемпіонів міжнародних та континентальних змагань та близько 350 чемпіонів країни.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 207 с.
2. Ху Лифей. Місце та роль гімнастики як навчальної дисципліни в освітньому процесі ВНЗ КНР. Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Луганськ, 2013. № 8 (267).

**Бейгул Ігор, Шишкіна Олена**

## **ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

*Дніпровський державний технічний університет*

Сучасний рівень розвитку спорту, а відповідно і рівень спортивних результатів потребують інноваційного підходу до психологічної підготовки спортсменів. Необхідно пов'язувати психологічне забезпечення спортивної діяльності з оцінкою особливостей особи спортсмена: характеру, темпераменту, спрямованості особистості, інтересів, рівня домагань у спорті; максимальних можливостей спортсмена, його різних психічних якостей, які безпосередньо впливають на ефективність спортивної діяльності.

На сьогоднішній день у спорті технічна, тактична і фізична підготовленість висококваліфікованих спортсменів перебуває приблизно на однаковому рівні, тому протиборство в умовах

змагання значно визначається психологічними факторами, психологічною стійкістю спортсменів до зовнішніх і внутрішніх збиваючих факторів. Чим вище ранг змагання, тим більших емоційних витрат та психологічної витримки потрібно від спортсменів і тим значнішими стають психологічний стан та особистісні особливості тих, хто змагається. Таким чином, під психологічною підготовкою стали розуміти процес практичного застосування чітко визначених засобів та методів, спрямованих на створення психологічної готовності спортсмена [1, с. 17].

Вибір засобів та методів психічної підготовки залежить від різних факторів. Основними є: індивідуальні особливості спортсменів, ранг змагань, запланований результат та ін.

Засоби та методи психологічної підготовки поділяються на кілька видів:

- *мобілізуючі засоби та методи* спрямовані на підвищення «психічного тону», активізацію інтелектуальної та моторної діяльності спортсменів. Використовуються самонакази, переконання, вправи на концентрацію уваги. Зазначено, що самотійні дії підвищують емоційну активність спортсменів та беруть участь у вирішенні переважно особистісних труднощів;
- *коригуючі засоби* реалізуються як варіанти сублимації (переключення з думок про можливий результат змагань на оцінку своїх техніко-тактичних дій);
- *релаксуючі засоби* сприяють зниженню рівня збудження, активізують фізичне та психічне відновлення;
- *психолого-педагогічні засоби* впливають на емоційну та моральну сферу спортсменів;
- *психофізіологічні засоби* активізують психофізичні якості спортсменів шляхом підбору раціональних вправ передзмагальної розминки безпосередньо перед стартом [2, с. 225].

Очевидно, що засоби психологічної підготовки необхідно застосовувати з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Психологічна підготовленість є базою для готовності спортсмена до конкретних змагань, як стан, що сприяє чи перешкоджає реалізації можливостей спортсмена у конкретному змаганні.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бейгул І.О. Особливості психологічної підготовки дзюдоїстів / І.О. Бейгул // 12-та регіональна науково-теоретична конференція серед ЗВО 1–4 рівня

- акредитації у 2019–2020 н.р. «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму сучасного суспільства». – Кам'янське. – ККФЗ, 2019. – С. 17–18.
2. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Н.Л. Височіна. – Київ, 2018. – 478 с.

**Бермудес Діана**

## **АНАЛІЗ ОПИТУВАННЯ ТРЕНЕРІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

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

В наш час художня гімнастика є одним із популярних видів спорту. Значна кількість дітей різних вікових груп і рівня підготовки в нашій країні займаються даним видом спорту. Бажання батьків привести дитину до секції художньої гімнастики обумовило появу формування груп спортивно-оздоровчої спрямованості. В цих групах займаються діти віком 4–5 років, тобто дошкільного віку, але часто програмно-методичне забезпечення роботи тренерів в означених групах відсутнє. Таким чином, одне із завдань нашого дослідження полягало у виявленні факторів, що обумовлюють успішність реалізації тренувального процесу спортивно-оздоровчої спрямованості дітей дошкільного віку в художній гімнастиці.

З метою реалізації окресленого завдання нами було проведено опитування тренерів художньої гімнастики міста Суми і Сумської області (9 осіб). Опитування показало, що всі тренери вважають, що ранній розвиток дитини з використанням засобів гімнастики може бути умовою успішного навчання в усіх видах рухової активності (100% опитаних). Більшість респондентів (98%) впевнені, що оптимальним віком для занять гімнастичними вправами є вік дитини 4–5 років. Але тренери зауважують, що не всі діти в цьому віці психологічно готові до опанування навчального матеріалу (56% респондентів). На думку спортивних педагогів в художній гімнастиці, результативність занять, які здійснюються з дітьми дошкільного віку 50–60% від можливої. А основними причинами, які утруднюють тренувальний процес гармонійного розвитку дітей дошкільного віку називають:

1) відсутність програмно-методичного забезпечення занять спортивно-оздоровчої спрямованості (94%); 2) велику кількість дітей у групах (90%); неоднорідність контингенту дітей за рівнем розвитку (78%); нестійкість мотивації до занять (52%); бажання батьків вплинути на процес організації занять (50%).

В ході опитування тренерів художньої гімнастики міста Суми і Сумської області з'ясовано, що не дивлячись на складність організації процесу фізичної підготовки дітей дошкільного віку, необхідними є гармонійний розвиток функціональних систем в процесі занять спортивно-оздоровчої спрямованості з метою виявлення здібностей і якостей дитини і подальшого спортивного відбору та визначення спортивної спеціалізації (100%).

#### **Список використаних джерел:**

1. Білокопитова Ж. А. Оздоровча художня гімнастика: теорія і методика: навч. посіб. Київ ; Миколаїв. 2008. 199 с.
2. Винокурова Л. Оздоровча гімнастика для всіх : навч. посіб. Рівне. 2002. – 201 с.

**Бермудес Діана**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ СИСТЕМИ «КРОСФІТ» НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ**

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

У науковій і науково-методичній літературі дослідженнями різних авторів з'ясовано, що один популярних напрямків фітнесу серед студентської молоді є вид силового тренування «кросфіт» [2]. Одним із завдань нашого дослідження було визначення ефективності методики розвитку силових якостей з використанням засобів «кросфіту» у студентів.

У процесі педагогічного дослідження в експериментальній групі студентів було використано розроблену нами методику розвитку силових якостей з використанням системи «кросфіт», контрольна група студентів займалася за традиційною методикою розвитку силових якостей. До змісту основної частини заняття в експериментальній групі було запроваджено силовий блок системою «кросфіт». Силовий блок щомісяця коригувався, а саме, зміст вправ та їх дозування. Це обов'язкова

варіативність (щоб уникнути адаптації до навантаження) [1].

В ході педагогічного дослідження, за допомогою застосування педагогічних тестів, визначено ефективність розробленої нами методики розвитку силових якостей за системою «кросфіт» у студентів контрольної групи. Встановлено позитивну динаміку розвитку силових якостей за такими тестами:

- 1) підтягування на перекладині – приріст склав в експериментальній групі 63,4% , у контрольній 30%;
- 2) згинання рук в упорі лежачи на підлозі – приріст експериментальної групи становив 37,4%, контрольної – 28,6%;
- 3) піднімання тулуба за 30 сек. в експериментальній групі приріст склав 19,2%, в контрольній 3,7%;
- 4) стрибки зі скакалкою – приріст становив в експериментальної групі 13,7%, в контрольній – 5,1%.

Отже, різниця між отриманими в експерименті вихідними середніми арифметичними значеннями вважається достовірною. Отже, є підстави говорити про те, що дана тренувальна методика «кросфіт» виявилася ефективнішою розвитку силових якостей студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків: ОВС; 2008. 406 с.
2. 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.

**Бермудес Діана**

## **ОЦІНКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ**

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

Відомо, що досягнення спортивних результатів можливе лише за умови, що рівень спортивно-технічної майстерності буде відповідати певному рівню фізичної та технічної підготовленості. У теорії та методиці спортивного тренування наголошується, що розвиток спортивно-технічної майстерності спортсмена у будь-якому виді спорту неможливий без розвитку фізичних якостей [2]. Такої ж думки дотримуються і фахівці у галузі спортивних танців.

Ними доведено, що у спортивних танцях базова складова технічної підготовки має будуватися з урахуванням провідних рухових здібностей.

Науковцями доведено, що провідні фізичні якості можна розташувати за рівнем значущості наступним чином: 1) спритність (координація); 2) гнучкість, 3) відносна сила; 4) спеціальна витривалість; 5) вибухова сила; 6) швидкісні якості, 7) швидкісно-силові якості; 8) максимальна сила; 8) загальна витривалість; 9) силова витривалість [1; 2; 3].

У результаті спостереження встановлено, що фізична підготовленість спортсменів-танцюристів змінюється нерівномірно. Покращення витривалості відбувається з віком та зростанням майстерності. Так, на етапі попередньої підготовки результат у швидкості у досліджуваних спортсменів 10-12 років зріс на 31,9%, а найбільший приріст відбувся з 10 до 11 років (на 11,5%). Щорічний приріст показників швидкісної підготовленості спортсменів становить 0,5 %. Значно зростає показник у бігу на 30 м з ходу з 11 до 12 років (на 10,2%). Вікова динаміка швидкісно-силової підготовленості спортсменів вивчалася за результатами стрибкових вправ. Аналіз силової підготовленості показав, що з 10 до 11 років силові здібності зростають у середньому 11-17%. У спортсменів відзначено значний приріст показників швидкісної підготовленості – на 8,9%, швидкісно-силової підготовленості – на 7,2%, силових здібностей – на 23,1%, а також спостерігалася значне зростання витривалості.

Отже зазначимо, що достатня спортивно-технічна підготовленість спортсменів-танцюристів забезпечує цілісність, ритмічність та безпеку тренувального процесу, а також є критерієм сумісності партнерів для занять спортивними бальними танцями.

#### **Список використаних джерел:**

1. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К.: Освіта України, 2014. – 420с.
2. Лапутін А. М. Біомеханіка спорту. К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.
3. Плотницька О.В. Основи хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: *Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни*. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.



**Бойко Андрій, Максименко Людмила**

## **СИЛОВА ПІДГОТОВКА БІАТЛОНІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

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

Силова підготовка є складовою сучасного тренувального процесу і спрямована на підвищення функціональних можливостей організму спортсменів і досягнення високих результатів [1; 4].

Велика увага, що приділяється силовій підготовці біатлоністів, пояснюється подальшим підвищенням інтенсивності тренувального процесу. Це з розвитком цього виду спорту: появою більш енергосмних лижних ходів, ускладненням лижних трас, стрілецької зброї, зростаючою конкуренцією на міжнародних змаганнях тощо.

Для біатлоніста силова підготовка має важливе значення при проходженні дистанції у складних метеорологічних умовах: за низьких температур повітря, сильному вітрі, снігопаді, що погіршують ковзання лиж та працездатність спортсмена. На цьому етапі розвитку біатлону пильна увага приділяється віковій наступності методів та засобів силової підготовки, їх частці у загальному обсязі тренувальних навантажень [2].

Становлення спортивно-технічної майстерності біатлоністів у багато в чому залежить від рівня розвитку фізичних якостей і насамперед від розвитку сили. Низький рівень відносної сили м'язів верхніх кінцівок, згиначів тулуба, стегна, гомілки призводить до зниження процесу освоєння техніки лижних ходів, сприяє прояву таких помилок, як слабкий мах ногою, уповільнений переكات тіла над опорою, слабкий поштовх палицею та лижею у момент відштовхування [1].

В даний час у біатлоні ще недостатньо проведено спеціальних досліджень, що відображають значення рівня розвитку силових якостей біатлоністів у становленні їхньої технічної майстерності. Разом з тим, в умовах сьогодення України важливим є використання у навчально-тренувальному процесі дистанційних технологій, які забезпечують комунікацію між тренером і спортсменом.

Так з використанням дистанційних технологій здійснювався навчально-тренувальний процес біатлоністів навесні 2022 року. При цьому відзначалася тренерами ефективність застосування спеціальних силових вправ біатлоністами, які перебували на дистанційному навчанні ДЮСШ, для покращення їх технічної підготовленості та спортивних результатів у зв'язку з обмеженістю часу на тренування і можливістю здійснювати тренування в звичних умовах.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ворона В. В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: науково-методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт». Суми. Вд-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 80 с.
2. Мулик В. В. Багаторічна підготовка у біатлоні. Харків, ХДІФК, 1999. 175 с.
3. 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.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.

**Бойко Андрій**

## **СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ**

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

З підвищенням кваліфікації спортсмена значення спеціальної фізичної підготовки зростає. Спеціальна фізична підготовка біатлоніста має на увазі розвиток основних навичок і фізичних якостей, які необхідні для оволодіння тактичними прийомами, технікою бігу на лижах, розвиток швидкісно-силових і морально-вольових якостей, стрілецької підготовки, спеціальної витривалості [2].

Силова підготовка у системі загального тренування біатлоністів посідає одне з провідних місць. Для того, щоб побудувати зразкову методику силової підготовки біатлоністів у підготовчому періоді, необхідно знати загальну характеристику швидкісно-силових якостей.

Швидкісно-силові якості для біатлоністів мають велике значення при подоланні підйомів і в складних метеорологічних умовах: за сильного вітру, снігопаду, низьких температур, які

погіршують ковзання та працездатність спортсмена. Вони залежать від точності та швидкості виконання вправи, м'язової сили, координації, гнучкості, спритності, від вольових зусиль, уміння розслабити м'язи, причому всі ці якості більш ефективно виявляються і вдосконалюються також у підлітковому віці до 16 років [3].

Застосування засобів спеціальної та загальнофізичної підготовки для розвитку швидкісно-силових якостей біатлоністів залежить від періоду та етапу річного циклу тренувального процесу. Методика застосування засобів силової підготовки біатлоністів полягає в наступному: на початковому етапі підготовчого періоду, коли необхідно закласти основу загальної фізичної підготовленості, спортсмен повинен виконувати вправи із значними обтяженнями. На наступному етапі застосування засобів силової спрямованості рекомендують проводити одночасно із застосуванням засобів для розвитку швидкості. У цей час застосовуються і власне швидкісно-силові вправи (багатоскоки, стрибки, вправи в швидкому темпі з обтяженням або ривком). До кінця вищевказаного етапу та на початку третього етапу для розвитку швидкісно-силових якостей починають застосовуватися спеціальні засоби (Лижоролери, імітація, лижі) [4].

Котляр С. М. і Лейбюк Р. В. стверджують, що основні фізичні якості, які необхідні біатлоністу і лижнику, у тому числі швидкісно-силові, необхідно розвивати на літньо-осінньому етапі підготовчого періоду [1].

Силовий потенціал, який біатлоніст набув у літньо-осінній період, повинен проявитися на зимовому підготовчому та змагальному етапах. Тому важливість силової підготовки біатлоністів не викликає сумнівів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Котляр С. М., Лейбюк Р. В. Використання спеціальних засобів підготовки в лижних гонках у підготовчому періоді. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. 2015. С. 44-46.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Худякова В. Б. Оцінка і корекція спеціальної фізичної підготовленості біатлоністів 16–17 років на етапах річного макроциклу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2013. 20 с.
4. Vasa A., Kornfeind P. Real-time and rapid feedback systems in elite sport training. IEEE Pervasive Computing. 2006. 5. P. 70–76.

**Вакуленко Дмитро, Чередніченко Сергій**

## **РУХЛИВІ ІГРИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ОДНОБОРСТВ**

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

На сьогодні необхідність розвитку молодого покоління засобами фізичного виховання є актуальним, що підтверджується державно-нормативними документами [1]. Саме незадовільний стан фізичної підготовки і стан фізичного розвитку викликає необхідність у впровадженні фізкультурно-оздоровчих технологій, а також розробки змісту занять для ліквідації дефіциту рухової активності. Досліджень пов'язаних з застосуванням рухливих ігор з елементарними формами одноборств (панкратіон, дзюдо, грепплінг) у фізкультурно-оздоровчій роботі визначено в не великій кількості [2].

Застосування рухливих ігор з елементами боротьби є одним з ефективних засобів фізичної підготовки школярів, а також одноборства виховують характер лідера. Вони ефективно впливають розвиток, як психічних процесів (уваги, сприйняття, пам'яті, уяви), і фізіологічних (підсилює кровообіг, дихання, обмін речовин).

Учні початкової школи активні в своїх рухових діях, але не завжди спроможні розрахувати свої можливості. Одні з них, лідери а інші гравці, але на заняттях з використанням рухливих ігор з елементарними формами одноборств необхідно обирати учнів відповідно до їх здібностей у кожній руховій дії. Діти в цьому віці дуже вразливі, тому не рекомендовано виводити їх з гри після декількох помилок, а надати можливість їх виправити та зрозуміти повністю хід та правила гри [4]. Рухливі ігри з гімнастичними рухами або гімнастичними снарядами, що вимагають від дітей молодшого шкільного віку організованості, уваги, узгодженості рухів, сприяють загальному фізичному розвитку краще застосовувати у підготовчій або основній частині заняття.

У зв'язку з тим що за умови 3-ох занять на тиждень школярам недостатньо рухової активності, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів. Сучасний фізкультурно-оздоровчий рух сприяє зміцненню здо-

ров'я людей, як найвищої соціальної цінності, через підвищення рівня їх рухової активності. Для зняття збудження організму школярів ефективними є ігри на увагу, такі ігри необхідно звичайно змінювати після одного або двох тижнів їх застосування.

#### **Список використаних джерел:**

1. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
2. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти "Нова українська школа" на період до 2029 року : Розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. № 988-р.
3. Ворона В.В., Скрипка І.М. Формування та основні напрямки розвитку грепплінгу в Україні. *Електронний науковий журнал «Єдиноборства» № 4(22), 2021. С. 15-25.*
4. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: [методичні рекомендації]. Кривий Ріг : ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014. 47 с.

**Галета Артем**

## **МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ**

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

Вимоги до сучасного футболу, постійно ставлять перед спортсменами нові задачі для вдосконалення рівня підготовленості. Майстерність професійного футболіста складається із фізичної, технічної, тактичної, теоретичної підготовки. Зробивши відповідний аналіз науково-методичної літератури, можна відмітити несприятливу тенденцію, що стосується обробки м'яча і контролю його під час нестандартних ігрових ситуаціях. Команди, які хочуть домогтися високих результатів, повинні швидко грати (виникає гостра необхідність у гравцях із високими технічними навичками та швидким пересуванням по футбольному полю), тобто стоїть потреба у «швидкій техніці» (фінти, дриблінг, сховані передачі тощо) [1].

У методиці вдосконалення тренувального процесу футболістів-початківців особливої популярності останнім часом набувають фінти, передачі, приховані передачі. Обведення є ефективним під час атак суперників, однак вимагає від гравців команди навичок володіння. Звідси виходить, що методичні підходи

вдосконалення тренувального процесу футболістів-початківців повинні мати мету, завдання для даного етапу підготовки. Загальновідомо, що низькі показники засвоєння ігрових прийомів на початковому етапі гальмують подальші спортивні успіхи.

У науково-методичній літературі для вдосконалення тренувального процесу футболістів-початківців рекомендовано системний підхід, що вирішуватиме питання технічної підготовки і буде створювати керований процес навчання за допомогою відповідної методики (рис. 1) [1, 2].

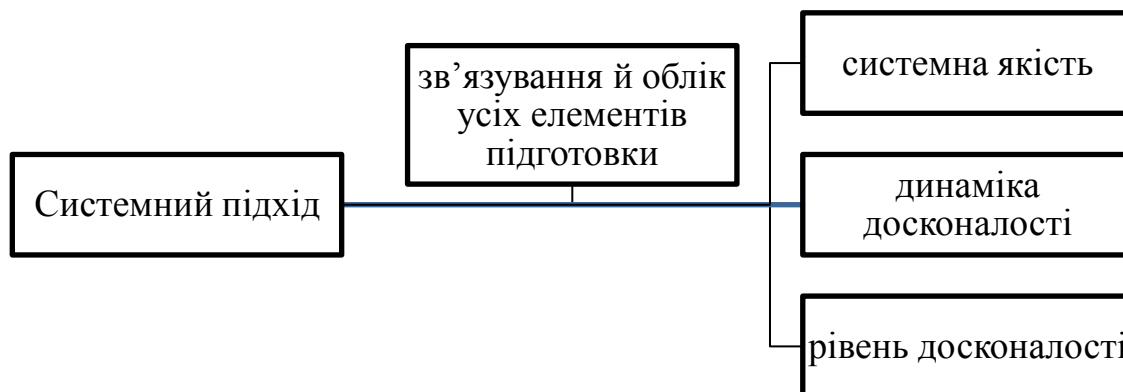


Рис. 1. Структура системного підходу

Отже, комплексність майстерності постійно вимагає методичне вдосконалення навчально-тренувального процесу футболістів на початкових етапах.

#### Список використаних джерел:

1. Вихров К. Разминка футболистов: метод.пособ. К.: Комби ЛТД, 2015. 192 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление тренировочным процессом футболистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2011. №11. С. 55-67.

**Гордієнко Вадим**

## **ДО ПИТАНЬ ВАЖЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

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

Соціально-економічні зміни у суспільстві, які відбуваються в останні місяці, змінили мотиви і ціннісні орієнтації людини у системі загальносуспільних відношень. Важливим є питання суспільної свідомості і розуміння в населення країни цінностей здоров'я і здорового способу життя, дотримання принципів здоров'язбережувальної поведінки.

Окреслене підтверджують основні напрями Національної стратегії з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», розроблення якої базується на рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського союзу, нормах національного законодавства, відповідно до яких необхідно 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 [2].

Останнім часом в країні спостерігається незадовільне відношення до занять з використанням традиційних засобів фізичної культури у людей різного віку, статі і професій. Результати всеукраїнського опитування свідчать що «на початку XXI століття достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4–5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2–3 заняття на тиждень) – 6%, низький рівень (1–2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія. Серед дітей зростає популярність малорухомого способу проведення дозвілля».

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 [1]. Розуміння сутності фітнес-технології визначає ефективний шлях долучення чоловіків молодого віку до фізкультурно-оздоровчих занять, підвищення інтересу до рухової активності через ігрові види спорту, що зумовлено привабливістю, доступністю і високою емоційністю.

Отже, завдання оздоровлення і гармонійного розвитку особистості в процесі впровадження різних фітнес-технологій дозволяє охарактеризувати фізкультурно-оздоровчу діяльність з використанням засобів футболу як ігрову фітнес-технологію.

#### **Список використаних джерел:**

1. Чеховська, Л. (2019). Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 296 с.

2. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09.02 2016 року № 42/2016. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/rada/show/2992-vi>

**Данільченко Антоніна, Максименко Людмила**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВЕРШНИКІВ**

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

Під час побудови тренувального процесу юних вершників підліткового віку необхідно уважно ставитися до анатомо-фізіологічних особливостей дітей цього віку. Саме цей вік припадає на етап початкової підготовки в кінному спорті, і дуже важливо коректно визначити навантаження під час тренувань, підбирати і дозувати вправи у відповідності з вказаними особливостями їх віку.

Фізична підготовка вершника виступає одним із важливих компонентів під час змагальної діяльності в кінному спорті, тому необхідно враховувати психологічні й анатомо-фізіологічні особливості їх вікового періоду під час побудови програми тренувальних занять і в процесі річного макроциклу обов'язково її корегувати. Визначили, що управління тренувальним процесом спортсменів пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів.

### **Список використаних джерел:**

1. Ваврищук Н. Л Кириченко В. В. Павленко Ю. О. Скабард Г. В Смірнова З. Д. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 105 с.
2. Косик І., Міщенко О. Фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С.23-24*
3. Маляр Е.І. Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 73 с.



Данільченко Антоніна

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ

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

Кінний спорт – це технічно складна дисципліна, індивідуальний вид спорту, в якому високого результату можна досягти через взаємодію людини і коня [0]. За даними І. Косик, О. Міщенко [2] завдання тренувань юних кіннотників передбачають: сприяння зміцненню здоров'я і належного фізичного розвитку; створення школи рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих протягом життя, і поповнення їх порівняно нескладними за координацією рухами; сприяння розвитку фізичних якостей; формування навички правильної постави при статичних позах і пересуванні.

З програми кінний спорт визначено, що в цьому виді спорту виділяють класичні дисципліни, які включені в програму Ігор Олімпіад: виїздка або вища школа верхової їзди; подолання перешкод або конкур; триборство та неолімпійські дисципліни: дайвінг, пробіги, вольтижування та рейнінг [3]. Для сучасного кінного спорту характерним є стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу. Тренування і змагання часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, все це ускладнює підготовку, які спеціалізуються у кінному спорті. Одним з головних завдань під час спортивної підготовки це забезпечити такі умови в яких спортсмен та кінь зможуть проявити максимально можливий результат, який в основному залежить від їх природніх задатків і здібностей. Процес багаторічної підготовки, як спортсменів так і коня в кінному спорті за даними Ваврищук Н. Л Кириченко В. В., (2020), Павленко Ю. О., Скабард Г. В., Кириченко В. В., Смірнова З. Д., (2021) повинен розглядатися в двох взаємодіючих між собою аспектах, а саме: багаторічна підготовка спортсмена і багаторічна підготовка коня.

### **Список використаних джерел:**

1. Буркхардт Б. Выездка от А до Я. Профессиональные советы от знаменитого тренера. М. : Аквариум-Принт, 2018. 228 с.
2. Косик Ірина, Міщенко Олександр Фізична підготовка дітей 8-9 років у кінному спорті. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і*

неолімпійських видах спорту : матеріали I всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С.

3. Ваврищук Н. Л Кириченко В. В. Павленко Ю. О. Скабурд Г. В Смірнова З. Д. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ, 2019. 105 с.

**Є Сінь, Балашов Дмитро**

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ У ЄВРОПЕЙСЬКІЙ ПАРАДИГМІ**

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

Одним із засобів залучення студентів до процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є впровадження сучасних східних спортивно-оздоровчих систем, зокрема китайської гімнастики ушу. Дослідженнями з'ясовано, що перша версія китайської гімнастики ушу передбачала створення гімнастики тайцзицюань, яку згодом використовувати як популярну систему фізичного виховання для зміцнення здоров'я не лише у Китаї, а й у багатьох інших країнах світу, зокрема у Україні. Однак, незважаючи на велику поширеність китайської гімнастики тайцзицюань, недостатньо опрацьованими залишаються питання методики навчання у європейській парадигмі.

На підставі аналізу спеціалізованої і наукової літератури з'ясовано, що вивчення тайцзицюань, спрямованої на зміцнення здоров'я поділяють на три етапи [2].

*Етап перший.* Освоєння базових рухів, що дозволяє учням набувати та розвивати спеціальні фізичні якості, сформувати правильне положення тіла, опанувати базові рухи, а також вивчити класичні рухи. Тим самим закладається фундамент вивчення окремих одиночних вправ (аналог ката в карате).

*Етап другий* передбачає здійснення роздільного тренування рухів під вербальний рахунок. Кожен рух ділиться на фази, які необхідно опрацьовувати, фіксуючи увагу на контрольних точках (вихідних положеннях, положеннях тіла). Відбувається робота над кроками (трьома способами) та окремо над вісьмома базовими рухами тайцзицюань з поєднанням одночасної роботи рук та ніг. Це дозволяє вивчити та опанувати рухи, що утворюють комплекс.

За рахунок такого тренування руху виходять узгодженими та наближеними до правильного виконання.

На третьому етапі відбувається подальше зміцнення та покращення якості виконання рухів. На базі розучених та відпрацьованих рухів підвищується ритмічність та відбувається подальше покращення якості виконання.

Отже, використання методики роздільного тренування рухів має два різновиди: 1) поділ рухів верхніх і нижніх кінцівок, що передбачає спочатку вивчення рухів верхніх кінцівок, потім – нижніх, а під кінець повне їх узгодження, в результаті виходить цілісний рух; 2) один рух поділяють на кілька дрібніших, після оволодіння якими їх знову об'єднують у єдиний цілісний рух [1].

Таким чином, тренування частинами і тренування цілісних рухів повинні мати органічний взаємозв'язок, зазвичай спочатку тренують цілісно, потім частинами, і потім – знову цілісно.

Як підсумок можна констатувати, що представлені вище три етапи є частинами однієї методики і саме тому не можна виключати з тренувального процесу будь-які етапи або пере-стрибувати їх послідовність.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ван Ліхуа. Організація управління впровадженням державних стандартів фізичної підготовленості студентів у вищих навчальних закладах Китайської Народної Республіки : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 207 с.
2. Ху Лифей. Місце та роль гімнастики як навчальної дисципліни в освітньому процесі ВНЗ КНР. *Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка*. Луганськ, 2013. № 8 (267).

## **Є Сінь**

### **ЕВОЛЮЦІЯ ГІМНАСТИКИ УШУ: ВІД ВИТОКІВ ДО СЬОГОДЕННЯ**

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

Одним із засобів залучення студентів до процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти може бути впровадження сучасних видів рухової активності до яких входять популярні східні спортивно-оздоровчі системи. Одним із напрямків східних гімнастичних систем є китайська гімнастика ушу.

Різні автори дослідили еволюцію китайської гімнастики ушу. Так, дослідженнями з'ясовано, що перша версія китайської гімнастики ушу передбачала створення гімнастики тайцзицюань у VI столітті нашої ери. В ті часи гімнастики тайцзицюань навчалися представники Царського роду Чен аж до Чен Бі. Сутність другої версії полягає в тому, що місцем створення тайцзицюань було село Ченьцзягоу (у Веньсяні, провінція Хенань). Створив її чоловік із сім'ї Чень. Друга версія вважається більш обґрунтованою, оскільки вона пов'язана з розвитком тайцзицюань у Китаї, створенням стилів та шкіл тайцзицюань, внеском у становлення даного напрямку ушу [2].

Практика гімнастики тайцзицюань включала мистецтво кулачного бою, виконання циклічних парних вправ з «липким» і м'яким супроводом рухів суперника з подальшим виведенням його з рівноваги, впровадження гімнастичних та оздоровчих вправ, а також вчення про канали енергії ци. [3].

Поступово система тренувань у школах тайцзицюань сама почала себе регулювати. Її унікальність полягала в тому, що прикладний та духовний компоненти вдало поєднувалися між собою [2]. Тобто відбувається зміщення акценту у тренуванні тайцзицюань з бойового аспекту на збереження здоров'я та набуття чистоти духу.

У XIX-XX століттях до Китаю почали проникати представники західноєвропейських держав, насамперед Британії і гімнастика Тайцзицюань поділяється на стилі. У «Поділі на стилі» написано: «У сучасному тайцзицюань існує три напрямки: перший – сім'ї Чень у провінції Хенань, другий – Ян Лучаня в Юннані і третій – напрямок Хао в Юннані. Історія тайцзицюань другої половини XX століття (новітня) починається з реформи тайцзицюань, виконаної в рамках загальної реформи ушу у 50-х роках XX століття у Китаї. У 1956 році створено спрощена форма тайцзицюань, яка набула широкого поширення у Японії та була запроваджена у практику навчальних закладів Китаю. По телебаченню проводили спеціальні програми, створені задля популяризацію нової форми тайцзицюань [1].

Отже, за останні 50-60 років у зв'язку з більшою відкритістю Китаю зовнішньому світу уявлення про тайцзицюань як один із напрямків ушу зазнали істотних змін: від «вищого військового мистецтва» та «даоської йоги» до розуміння даної гімнастики як

одного з ефективних засобів фізичного виховання. Тайцзицюань став популярною системою фізичного виховання не лише у Китаї, а й у багатьох інших країнах світу, зокрема у Україні. Однак, незважаючи на велику поширеність китайської гімнастики тайцзицюань, недостатньо опрацьованими залишаються питання методики навчання у європейській парадигмі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ван Сюе Мань. Особливості розвитку громадського спорту у КНР. *Здоров'я нації - майбутнє України* : матеріали IV Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Донецьк, 2009.
2. Ху Лифей. Розвиток фізичної культури та спорту у вищій школі КНР (1996-2012 гг.). *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 2(18).
3. Шаоцзу У. История спорта в Китайской Народной Республике. Пекин : Чжунго шуцзи чубаньшэ, 1999. 596 с.

**Зайцева Валерія, Кулик Ніна**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК 13-14 РОКІВ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ**

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

Процес спортивної підготовки дівчаток 13-14 років базується на основних закономірностях навчання та виховання. Під час розробки моделі підготовки спортсменок, визначенні напрямків, обсягів тренувальних та змагальних навантажень у певних періодах підготовки, необхідно щільно зважувати на вікові закономірності розвитку функціональних систем та організму у цілому. Особливо звертати увагу на сенситивний період розвитку фізичних якостей, стадії мінливості та консерватизму цих якостей в процесі зростання та в процесі направленої педагогічного вдосконалення, брати до уваги індивідуальні темпи біологічного дозрівання та їх вплив на спортивні досягнення [2; 5].

Особливістю стадії початкової спортивної спеціалізації хокеїсток цієї вікової категорії є час статевого дозрівання, який відбувається на даний момент, і характеризується гетерохронністю утворення різних систем та органів організму дівчаток. У зв'язку з цим найважливішим, у навчально-тренувальній роботі на цьому етапі, є загальна фізична підготовка, оскільки це гарантує

комплексний фізичний розвиток і, отже, зменшує розвиток втоми хокеїсток [4].

Цей вік також є сенситивним для розвитку фізичних властивостей, координації та точності у виконанні рухів. У той же час, недосконалість механізмів нейроендокринної регуляції, характерні для цього періоду, затримка відносних показників сили, низькі показники максимального кисневого боргу призводять до обмеження обсягу вправ на розвиток швидкісної витривалості та сили [2].

У віці від 12 до 14 років нервова система зазнає покращення, зокрема, збільшується концентрація процесів гальмування та збудження, поліпшуються рухові та вестибулярні аналізатори, що ефективно впливає на процес технічної підготовки спортсменок [1]. У той же час ефективність нервових процесів, таких як сприйняття, пам'ять, мислення, уява, теж покращується. У спортсменок інтенсивно розвивається властивість не лише розуміти програму своїх дій, а й передбачити результати цієї діяльності, тобто, розвиваються навички тактичних дій та тактичного мислення. Це дозволяє, разом із поступовим збільшенням фізичної та технічної підготовки хокеїсток 13-14 років, цілеспрямовано розвивати ігрову тактику, вивчати та вдосконалювати індивідуальні і групові тактичні дії і поступово ускладнювати умови їх виконання [3; 4].

#### **Список використаних джерел:**

1. Гончаренко В.І., Лапицький В.О. Техніко-тактична підготовка у хокеї на траві: навчальний посібник. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 192 с.
2. Лапицький В.О., Кривцова О.Я. Аналіз морфологічних показників спортсменів різних вікових груп, які спеціалізуються в хокеї на траві в різних ігрових амплуа. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського*, 2007. С. 87–92.
3. Лапицький В.О., Шаповал М.С. Система модельних характеристик юних спортсменок у хокеї на траві. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. Луцьк: Волинський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2008. Т.3. С. 251-255.
4. Хокей на траві: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.
5. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

**Зайцева Валерія**

## **СТРУКТУРА РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ**

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

Для досягнення найбільших результатів у основних змаганнях року необхідно реально, а не декларативно опиратися на рівень підготовленості хокеїстів, де цьому сприяє чітка періодизація, мультициклічне планування із завершенням кожного циклу за допомогою відповідальних змагань, складної динаміки тренувальних навантажень, різноманітності відповідних вправ та внутрішньотренувальних факторів, належна побудова системи змагань [1; 2].

У сучасній підготовці спортсменів використовують три рівні, а саме: макроструктура (макроцикли), мезоструктура (мезоцикли), мікроструктура (мікроцикли). Складовою частиною цих структурних частин є вправи, тренувальні завдання, тренувальні заняття, що вказує на велику складність побудови процесу тренувань спортсменів. Таким чином, для більш ефективного управління і планування тренувальним процесом тренеру необхідне правильне розуміння значення і розподіл вказаних структурних одиниць [5].

Макроцикл тренувального процесу складається з трьох фаз, які послідовно змінюються - придбання, збереження (відносна стабілізація) та тимчасова втрата спортивної форми. Планування макроцикла (великий цикл) базується на певних періодах підготовки протягом року. Розподіл по періодах, щоб підготувати юних спортсменів, залежить від календаря змагань, пори року, етапу багаторічної підготовки (відповідно до віку), кваліфікації, досвіду і ґрунтується на завданнях підготовки та часу, яке необхідне для їх вирішення.

Особливістю планування щорічного тренування, в якому передбачається підготовчий, основний (змагальний) та перехідний періоди, є характеристика їх компонентів та даних з точки зору тривалості, залежно від кількості макроциклів за один рік [4].

Мезоцикл містить як мінімум два мікроцикли. У практиці розробки тренувань середній цикл може складатися з 3-6 мікроциклів [3; 5]. У реалізації підготовки юних спортсменок

користуються різними варіантами мезоциклів: базові мезоцикли включають основне тренувальне навантаження, спрямоване на формування, закріплення та вдосконалення рухових умінь та навичок, формування фізичних властивостей; підготовчий період зазвичай починається з втягувальних; поєднання тренувального навантаження з незначними за своїм рівнем змаганнями або контрольними прикидками, за участю юних спортсменок, називається контрольно-підготовчим мезоциклом; моделювання майбутнього режиму змагань відбувається у передзмагальному мезоциклі; змагальний мезоцикл є основним типом тренувального навантаження у період змагань; і, нарешті, для забезпечення активного відпочинку використовують відновно-підтримуючий мезоцикл.

Сукупність декількох тренувань називають мікроциклом, що разом із релаксаційними днями роблять відносно повну повторювану частину загальної схеми тренувального процесу [5]. Розрізняють: власне тренувальні мікроцикли, у яких проводиться основна підготовка; підвідні, які засновані на правилах прямого підведення до змагань; змагальні, що мають режим, підлаштований під офіційні правила регулювання конкретних змагань; відновлювальні, які відбуваються в кінці серії власне тренувальних мікроциклів. Варіанти перерозподілу навантаження та відпочинку, методів та засобів тренування, форм занять знаходяться у великій залежності від віку, статі та рівня кваліфікації юного спортсмена.

#### **Список використаних джерел:**

1. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. Киев: Вежа, 1998. 190 с.
2. Костюкевич В. М. Управление подготовкой хоккеистов на траве высокой квалификации : Метод, реком. Киев: Госкомспорт УССР, 1990. 83 с.
3. Костюкевич В. М. Организация тренировочного процесса хоккеистов на траве высокой квалификации в годичном цикле подготовки: метод. реком.. Киев: Министерство Украины по делам молодежи и спорта, 1992. 45 с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.



**Заспа Лариса, Скрипка Ірина**

## **ЗМІСТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ**

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

Гандбол – захоплююча, цікава та динамічна гра, яка сприяє гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, формуванню морально-вольових якостей.

Оскільки швидкісно-силова підготовленість спортсменів є домінуючим фактором тренувально-змагальної діяльності в гандболі розвиток даної фізичної якості є актуальною темою для вивчення та обговорення. Тож швидкісно-силові здібності гандболістів багато в чому реалізуються у процесі ігрової діяльності за допомогою різних рухових дій [1; 2].

Таким чином, вважаємо за необхідне окреслити основний зміст педагогічної технології швидкісно-силової підготовки гандболістів 15-17 років.

Швидко-силова підготовка може забезпечувати розвиток якостей швидкості та сили у широкому діапазоні їх поєднань. Вона містить два основних напрямки, розподіл на які носить умовний характер [2]:

- 1) підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп;
- 2) підвищення ступеня його використання під час виконання основної вправи.

Основними засобами в процесі реалізації напрямків швидкісно-силової підготовки гандболістів 15–17 років є: загально-розвивальні вправи, прискорення з різною спрямованістю; різні спеціальні стрибкові імітації; спеціальні вправи: стартові ривки, біг із прискореними поворотами, стартові ривки на короткі відстані, швидкий біг по колу, біг із прискореннями з м'ячем, стартові ривки у поєднанні з вправами на швидкість реакції, ходьба та біг, стрибки; вправи на силову спрямованість.

В процесі тренувальних занять дозування фізичного навантаження корегується послідовністю змінності навантажень і збільшенням застосування засобів у кожному наступному занятті однієї переважної спрямованості, а саме, тривалості виконання вправ, кількості повторень і зменшення паузи відпочинку.

## Список використаних джерел

1. Тищенко В.О. Теоретико-методологічні основи системи контролю тренувальної та змагальної діяльності команд високої кваліфікації з гандболу [дисертація]. Львів: ЛДУФК; 2017. 386 с.
2. Ivaskevych D, Borysova O, Fedorchuk S, Tukaiev S, Kohutl, Marynych V, Petrushevskiy Y., Ivaskevych O, Mihailă I. Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. Journal of Physical Education and Sport. 2019;180:1242–6.

**Заспа Лариса**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ ГАНДБОЛІСТІВ**

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

Силовий потенціал спортсмена характеризує беззаперечну міць, яка вимірюється величиною граничного випадкового м'язового старання в ізометричному режимі без лімітування часу або максимальною вагою піднятого вантажу. У швидкісно-силових здібностях поряд із силою потрібна висока швидкість руху. Слід розрізняти реактивні властивості м'язів:

- миттєве перемикання від поступаючого до долання режиму;
- швидкісну силу, яка характеризує здатність м'язів до швидкої реалізації руху проти відносно невеликого зовнішнього опору;
- вибухову силу, яка характеризує здатність м'язів до прояву значних напруг у мінімальний час [2].

Прояв сили в ігровій діяльності гандболіста носить динамічний характер, і часто потрібно застосовувати і швидкісну силу (кидок м'яча, передача м'яча, затримання м'яча рукою тощо) та вибухову силу (стрибок, ривок). Тому швидкісно-силова витривалість грає не останню роль підготовленості гандболіста. Власне силові здібності виявляються:

- при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах, що виконуються з граничними обтяженнями (наприклад, при присіданнях зі штангою досить великої ваги);
- при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу (без зміни довжини м'яза).

Власне силові здібності визначаються фізіологічним поперечником м'яза та функціональними можливостями нервово-м'язового апарату. Відповідно до цього прийнято розрізняти повільну силу та статичну силу [1].

У ряді видів спорту для досягнення спортивного результату необхідна і силова витривалість, яку визначають як здатність протистояти стомленню, що викликається відносно тривалими м'язовими напруженнями значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів при виконанні вправи змагання виділяють: динамічну і статичну силову витривалість. Динамічна силова витривалість характерна для різних видів циклічної та ациклічної діяльності (багаторазові віджимання в упорі лежачи). Статична силова витривалість є типовою для діяльності, пов'язаної з утриманням робочої напруги у певній позі (наприклад, вправа «планка»).

Важливими показниками для характеристики силових здібностей спортсменів є абсолютна та відносна сила. Абсолютна сила – це максимальна сила, яку людина проявляє в якомусь русі, незалежно від маси його тіла. Відносна сила – характеризується як сила, що виявляється людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги (ставлення максимальної сили до маси тіла) [2].

Фахівцями зазначається, що ступінь беззастережної сили людини переважно обґрунтований чинниками середовища (тренування, самостійні заняття та інших.), а показники умовної сили переважно відчують він вплив генотипу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Павлюк ІС. Проблеми і перспективи розвитку гандболу в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007.
2. Платонов ВН. Професіоналізація олімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005.

**Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна**

## **ВИМОГИ ЩОДО СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРАВЦІВ У ФУТЗАЛІ**

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

Спеціальна фізична підготовка у футзалі спрямована на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей, які забезпечують виконання специфічних ігрових прийомів та досягнення перемоги над суперником. Вона допомагає освоїти технічні навички у виконанні ігрового прийому, покращити тактичну майстерність, досягти гарної спортивної форми та посилити психологічну готовність гравців [2; 4].

Для виконання цих завдань рекомендується велика кількість спеціальних підготовчих вправ техніко-тактичного характеру з футболу і футзалу, різноманітні вправи з інших видів спорту, навчальні ігри, де виконання їх повинно проходити з максимальним розвитком швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості [1].

Спеціальна фізична підготовка базується на загальному розвитку всіх м'язових груп, загальній функціональній готовності організму гравців до перенесення максимальних навантажень. Під час планування тренувальної роботи, необхідно, перш за все, орієнтуватися на рекомендації щодо фізичної підготовки взагалі, брати це за основу перед майбутніми змаганнями із суперником [2; 4].

І перш за все необхідно проаналізувати завдання фізичної підготовки протягом річного циклу, та визначити її місце в організації навчально-тренувального процесу. Бо удосконалення технічних прийомів необхідно щільно поєднувати із покращенням фізичних властивостей, щоб привести їх у відповідність із швидкісно-силовими можливостями, витривалістю і спритністю гравців на даний момент [3]. Дуже важливим є надання не тільки великого обсягу вправ на розвиток фізичних якостей, але й продуктивно їх заповнювати об'єктивним змістом для покращення ігрових навичок [4].

Пріоритет у фізичній підготовці футзальних гравців визначається ступенем швидкісно-силової підготовки, яку треба

підвищувати за допомогою збільшення обсягу спеціальної роботи на силу та швидкість [1; 3]. Слід пам'ятати, що вирішальне значення у футзалі має вміле використання великого обсягу навантаження, де запланована робота повинна бути достатньою для гравців та не викликати великої втоми. Тобто, заплановані обсяги навантаження повинні бути лише способом покращення ігрової майстерності, а не проводитися заради тренування та кількості проведених занять [4].

#### **Список використаних джерел:**

1. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 319 с.
3. Савченко Р. Є. Розвиток швидкісних можливостей: метод. рек. для студентів. Хмельницький: ТУП, 1999. 22 с.
4. 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.

**Кірюшко Ярослав**

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

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

Структура тренувального процесу може бути представлена: за допомогою взаємозв'язку та співвідношення різних сторін спортивної підготовки (загальна та спеціальна фізична, технічна, психологічна тощо); шляхом співвідношення параметрів тренувального та змагального навантаження (обсяг та інтенсивність роботи, обсяг змагального навантаження в загальному об'ємі роботи тощо); через послідовність та взаємозв'язки різних ланок тренувального процесу (тренувальні заняття, мікро- та мезоцикли, періоди, етапи тощо) [1; 2].

У тренувальному процесі розрізняють три структурні рівні: мікроструктура – структура окремих навчальних занять та мікроциклів; мезоструктура - структура середніх циклів та тренувальних етапів, що містять ряд цілеспрямованих мікроциклів; макроструктура - структура великих тренувальних циклів (макроцикли). Відповідно до цих даних, проблема побудови спортивного тренування зводиться до раціонального планування різних структурних

утворень тренувального процесу, оптимальної кореляції різних сторін підготовки, відповідності між тренувальними навантаженнями, який може служити стимулами до структурних та функціональних перетворень в організмі спортсменів та умовами для їх реалізації [3; 4].

Структура навчального процесу повинна базуватися на об'єктивно існуючих відповідностях становлення спортивної майстерності в певних видах спорту. Ці закономірності визначаються факторами, що вказують на ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості, за допомогою характеристик адаптації до специфіки цього типу спорту засобами та методами педагогічної дії, через індивідуальні характеристики спортсмена, термінами основних змагань та їх відповідністю оптимальному віку спортсмена, коли досягаються найвищі результати, етапом багаторічної підготовки, періодом макроцикла тощо. Весь цей набір причин визначає суттєві відмінності в тривалості, цільовій спрямованості і змісті макроциклів, етапів, періодів, мезо- і мікроциклів як відносно закінчених самостійних і одночасно взаємозв'язаних структурних утворень тренувального процесу [4].

Структура тренувальної діяльності визначається багатьма факторами: цілями та завданнями; через відповідні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі м'язової активності, величиною навантаження, характеристикою підбору та поєднання тренувальних вправ, режимом роботи і відпочинку тощо [5].

#### **Список використаних джерел:**

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Петров О. П. Методика навчання футболу: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський держ. ун-т, ред.-вид. відд., 2006. 128 с.
4. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск: Инновация, 2012. 302 с.
5. Шкретій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімпійська література, 2005. 258 с.

**Коломієць Дмитро, Чередніченко Сергій**

## **ФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ**

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

На позитивному впливі засобів різних видів спорту на показники фізичної підготовки чоловіків зрілого віку вказують дослідження Симонік А. В., Пономарьов В. О., Симонік М. С. (2016), Чередніченко С.В., Скрипка І.М. Козлов О. (2019). Розробка змісту та структури занять оздоровчої спрямованості для корекції фізичного стану чоловіків зрілого віку засобами панкратіону є актуальним на сьогодні, так як даних щодо застосування панкратіону у фізичному вихованні чоловіків середнього віку недостатньо. Існує необхідність в науковому обґрунтуванні та розробці змісту оздоровчих занять із застосуванням засобів панкратіону для чоловіків 30-35 років з метою корекції їх фізичного стану.

Регулярні заняття спортом дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів і систем. В цьому відношенні не є виключенням і кістково-м'язова система. Заняття сgjhnhjv позитивно впливають на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу [2].

Також для чоловіків зрілого віку існує необхідність не лише в корекції та підтримці фізичного стану, але і в удосконаленні та покращенні їх фізичної підготовки для цього одним із основних завдань є покращення рівня розвитку їх фізичних якостей [1]. Саме тому, вважаємо за необхідне розглянути особливості розвитку фізичних якостей в першому періоді зрілого (середнього) віку чоловіків, з метою ефективної організації навчально-тренувального процесу з панкратіону.

### **Список використаних джерел:**

1. Коваленко І.М. Я.М. Копитіна Вплив занять фрі-файту на розвиток фізичних якостей чоловіків зрілого віку. Збірник ХДАФК «Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту». Харків. 2016. С. 90-92.
2. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею. *Молода спортивна наука України*, 2003. № 7, т.2. С. 389-392.

Корнійчук Дмитро, Чхайло Микола

## **ІНТЕГРАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ КАРАТИСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

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

У сучасних умовах на перший план виходить необхідність модернізації тренування спортсменів-каратистів. Поєднання навчання технічним та тактичним прийомам юних каратистів з урахуванням типу енергозабезпечення рухової діяльності дозволяє значно покращити результативність тренувального процесу.

Важливе місце в інтегральному тренуванні молодих каратистів займають вправи, які виконуються протягом п'яти хвилин. Цей різновид інтегрального тренування передбачає виконання за п'ять хвилин заданого обсягу вправ швидкісного та силового характеру [1]. Отже, що менший час займе здійснення одного підходу, то більший проміжок часу залишається для відпочинку і відновлення спортсмена. Інтегральне тренування каратистів передбачає також послідовне виконання вправ з великою кількістю повторень у кожному підході за мінімальний час. У результаті реалізації інтегрального тренування каратистів можна використовувати методику тренування, у якій 30 секунд виконання фізичних вправ змінюються 10 секундами часу відновлення. Як правило, під час застосування методики слід використовувати 5–7 підходів для повторення вправ. Для цього може використовуватися як одна, так і кілька вправ, які значно підвищують інтенсивність інтегрального тренування.

Існують інші види інтегральної тренування. Вони можуть виконуватись у вигляді комплексу вправ. Комплекс фізичних вправ може бути представлений у двох варіантах. У першому варіанті спортсмен протягом кожної наступної хвилини виконує одне повторення більше, ніж у попередній. У другому варіанті спортсмену за кожну наступну хвилину необхідно підвищити вагу на певне значення [2].

У системі фізичних вправ, що становлять інтегральне тренування каратистів, є переваги та недоліки. До переваг застосування інтегрального тренування можна віднести швидкісну



та силову підготовленість каратистів, а також можливість організувати заняття з високою емоційною активністю за обмежених можливостей спортивної бази. Використання інтегрального тренування в тренувальному процесі каратистів дозволяє значно скоротити час відновлення. Це особливо важливо під час високоінтенсивних поєдинків, тому що час відновлення між поєдинками може бути дуже обмежений.

Серед недоліків інтегрального тренування для розвитку швидкісних та силових якостей каратистів відзначаються підвищений травматизм, а також негативні дії інтенсивних вправ на серцевий м'яз при тривалій роботі з високою частотою пульсу. Однак ці недоліки можуть бути успішно нівельовані педагогічною майстерністю тренера-педагога.

Для вирішення цих завдань потрібна попередня розробка комплексу засобів та методів на окреме тренування. На основі вищевикладеного, інтегральне тренування є гармонійним поєднанням елементів підготовки каратистів, що враховує індивідуальні особливості спортсменів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Стрикаленко Є. А. зі спіавт. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2021. 33-36.
2. Akinoğlu B. Stabilization training versus equilibrium training in karate athletes with deafness / B. Akinoğlu, T. Kocahan // *Journal of exercise rehabilitation*. 2019. Vol. 15, №4. 576 p.

**Корнійчук Дмитро**

## **ІСТОРИЧНІ ЗАСАДИ КАРАТЕ-ДО, ЯК ВИДУ СПОРТУ**

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

Історія карате сягає багато століть і охоплює кілька періодів розвитку людства. Витоки карате пов'язані з храмом Шаолінь і відносять другого століття нашої ери Звідти бойове мистецтво потрапило на японський острів Окінава і почало стрімко розвиватися під назвою «Рука Окінава». у 1930-х роках. Цей вид отримав назву карате. Засновником сучасного карате був Гічін Фунакоші (1869-1957 р.), який у 1948 році заснував Японську асоціацію карате, з якої почало стрімко розвиватися карате [1]. Сучасне карате поєднує в собі бойові мистецтва, фізичне,

духовне та психічне самовдосконалення та спортивне вдосконалення. Все це визначає структуру занять карате.

Карате здобуло популярність на Олімпійських іграх у Токіо 1964 року, коли японські каратисти виступали з демонстрацією та показовими виступами. Це призвело до появи в 1970 році Всесвітньої федерації організацій карате (WUKO) і проведення першого Чемпіонату світу. Поширення карате в Європі почалося з Корейської війни (1950-1953 р.). У 50-ті роки відбулося і формування європейського карате з урахуванням місцевих традицій і вимог часу.

До основних відмінностей необхідно віднести:

- агресивність ведення бою – акцент на атакуючий стиль;
- спеціальна підготовка вузько направлена – розвиток ударної техніки і відсунення ката на другий план, а інколи і взагалі відмова;
- на другий план відходить духовна складова карате на користь вдосконалення рухових якостей.

Ця тенденція спричинила формування різних стилів у різних країнах Європи, які також включають важливу частину національних бойових мистецтв зі специфічними традиціями та розуміннями. Наприклад, кік-боксінг, яке почало розвиватися в Англії, це синтез англійського боксу і повно-контактного карате [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Ковальчук О. В. Сучасні тенденції карате-до в системі східних єдиноборств. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. Матеріалів XXVII Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф.* Переяслав, 2020. Вип. 28.
2. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Карате: етапи еволюції від Будо до спорту. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини* : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава. 2020.

**Кошман Володимир, Ворона Віта**

## **СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ**

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

Успішне проведення навчально-тренувального процесу залежить від співвідношення спеціальних засобів та методів підготовки, спрямованих на формування навичок влучної стрільби та гоночної витривалості. При цьому повинні враховуватися

індивідуальні особливості та підготовленість біатлоністів у гонці на лижах та стрільбі.

Автори [2; 3] вважають оптимальними засобами розвитку силової витривалості біг на лижах і лижоролерах у підйоми та додатково використовуючи спеціальні силові комплекси з малим обтяженням. Також ці автори не рекомендують розвивати максимальну силу.

У монографії А. О. Бурли і О. М. Бурли [1] як спеціально-підготовчі засоби вказуються: «пересування на лижоролерах і роликкових ковзанах, імітаційні вправи з лижними палицями і без палиць, робота з гумовими амортизаторами і на блокових тренажерах, стрільба лежачи і стоячи в спокійному стані, «холостий» тренаж». Наголошується на використанні цих вправ у підготовчому періоді.

Raugschová В. зі співавторами [4] для покращення витривалості рекомендує використовувати наступні спеціальні тренувальні вправи: лижні гонки / лижоролери без гвинтівки класичною та вільною технікою, імітаційні вправи; спортивний біг (орієнтований на тренування спеціальної швидкості) з навантаженням або без нього; біг з низькою або середньою швидкістю; біг фартлек (30-90 хв.); біг ділянками для розвитку особливої витривалості; комплексна підготовка (стрільба після імітаційних вправ, стрільба після бігу; біг на лижах або ролерах), біг в гору.

Jürgen Wick [5] вказує серед спеціальних засобів фізичної підготовки біатлоністів наступні специфічні засоби:

- біг на лижах та лижоролерах;
- стрільба в умовах фізичного навантаження;
- біг на лижах/лижоролерах зі стрільбою при відповідному фізичному навантаженні.

Таким чином, серед спеціальних засобів підготовки юних біатлоністів більшість авторів вказують біг на лижах, лижоролерах, використовуючи техніку попереминого та одночасного безкрокового ходів, біг без лижних палиць, вправи на тренажерах, стрільба в умовах фізичного навантаження, біг на лижах/лижоролерах зі стрільбою при відповідному фізичному навантаженні.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бурла А. О., Бурла О. М. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі: монографія.

- Суми: Сумський державний університет, 2018. 295 с.
- 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.
  - Grebot C., Burtheret A. Forces exerted on the butt plate by shoulder of the biathlete in biathlon shooting. *Computer methods in biomechanics and biomedical engineering*. 2007. 1. P. 13 – 14.
  - Paugšchová B. Teória a metodika športového tréningu v biatlone. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 160 s.
  - Wick J. Periodisation in endurance sports –Application in Nordic Skiing and Biathlon. ITU 2013 World Conference. 2013. URL: [https://www.researchgate.net/profile/Juergen-Wick/publication/327178018\\_Periodisation\\_in\\_endurance\\_sports\\_-\\_Application\\_in\\_Nordic\\_Skiing\\_and\\_Biathlon/links/5b7e96e8a6fdcc5f8b5e505b/Periodisation-in-endurance-sports-Application-in-Nordic-Skiing-and-Biathlon.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juergen-Wick/publication/327178018_Periodisation_in_endurance_sports_-_Application_in_Nordic_Skiing_and_Biathlon/links/5b7e96e8a6fdcc5f8b5e505b/Periodisation-in-endurance-sports-Application-in-Nordic-Skiing-and-Biathlon.pdf)

**Кошман Володимир**

## **БАЗИСИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БІАТЛОНІСТІВ**

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

У сучасному біатлоні спостерігається підвищення інтенсивності навантаження під час змагальної діяльності. Це проявляється в наступному:

- у підвищенні швидкості пересування по дистанції за рахунок появи у програмі змагань спринтерських дисциплін;
- у підвищенні скорострільності спортсменів [3].

Слід зазначити, що в юному віці спортсмени не можуть підтримувати високу швидкість пересування і високу скорострільність протягом подолання всієї дистанції гонки. Однак тренувальний процес повинен містити вправи, що моделюють напруженість та інтенсивність змагальної діяльності. Такий підхід до тренувального процесу сприятиме безболісному переходу до категорії дорослих спортсменів [4].

У ході аналізу літератури та практики тренування юних біатлоністів встановлено, що періодизація їхнього тренувального процесу будується на основі загальних закономірностей побудови тренувального процесу та становлення спортивної майстерності [4; 5].

Рівень спортивних здобутків юних біатлоністів визначає зміст чергового попереднього періоду тренування. В ході чергового підготовчого періоду тренування закладається фундамент для зростання спортивної майстерності юних біатлоністів, розвиваються функціональні системи їхнього організму, удосконалюються навички влучної стрільби. Підготовчий період тренування юних біатлоністів має три етапи [1; 2].

На всіх етапах підготовчого періоду підготовки біатлоністів необхідно визначити раціональне співвідношення обсягу засобів, спрямованих на розвиток компонентів спеціальної витривалості під час гонки та стрільби. Гоночна витривалість повинна розвиватися не на шкоду показникам у стрільбі. Це сприяє стабілізації навички скорострільності та точності стрільби на вогневому рубежі, а також удосконаленню гоночної підготовленості біатлоністів. У ході попереднього періоду велика увага повинна приділятися формуванню навичок влучної стрільби, без зниження показників гоночної витривалості у юних біатлоністів. Для вирішення цих завдань має проводитися комплексна підготовка молодих біатлоністів [1].

Фахівцями в галузі біатлону [2-5] було встановлено, що різноманітність методів і засобів у навчально-тренувальному процесі юних біатлоністів сприяє прискореному розвитку фізичних якостей, якнайшвидшому освоєнню техніки ковзанярських ходів, а також формуванню рухових навичок стрільби та гоночної витривалості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бурла А.О. Спрямованість тренування юних біатлоністів у підготовчому і змагальному періодах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, Олімпійська література, 2011. № 1. С. 31-33.
2. Бурла А.О., Фізична та технічна підготовка юних біатлоністів : навчальний посібник. Суми, Сумський державний університет, 2015. 183 с.
3. Кравченко О., Карленко В. Змагальна діяльність біатлоністів високої кваліфікації на сучасному етапі розвитку біатлону. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 3. С. 21-25.
4. Мулик В. В. Багаторічна підготовка у біатлоні. Харків, ХДІФК, 1999. 175 с.
5. Nitzsche K. Biathlon Leistung – Training – Wettkampf. – Wiesbaden: Limpert Verlag GmbH. 1998. P. 23-65.

Кулик Ніна

## ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

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

Студентське життя потребує поєднання традиційного й інноваційного тренду в освіті. Початок військових дій який розпочала Російська Федерація проти незалежної України 24 лютого 2022 року та Пандемія COVID-19 спричинило низьку викликів у навчанні, проведенні наукових досліджень, рівня міжнародної академічності мобільності студентів, викладачів та науковців.

Важлива роль у технології професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури і спорту належить підготовці до тренерської діяльності з дітьми різних вікових груп. Професіограма тренера має відповідати особистісним рисам фахівця не лише в здійсненні роботи з фізичної культури з учнями, а й тим, які стосуються тренерської діяльності [1; 3].

Велику роль у тренерській роботі відіграє використання різного виду тренажерів, що покращує якість тренувальних занять і підвищує рівень підготовленості спортсменів. Висококваліфікованому тренеру, особливо в молодому віці, допомагає високий рівень технічної та фізичної підготовленості й те, що він сам демонструє. У старшому віці демонструвати виконання складних фізичних вправ тренеру важче, проте багаторічний досвід дає позитивні результати. Одним зі стимулів у тренерській діяльності є наявність додаткових розрядів з інших видів спорту. Ці знання, уміння та навички сприяють удосконаленню в практичній роботі. Якщо тренер має ще й суддівську кваліфікацію, то його авторитет значно посилюється [2].

До комплексу спеціальної професійної характеристики висококваліфікованого тренера входить чимало специфічних умінь, а саме: уміння спостерігати, вивчати, аналізувати особливості поведінки й ставлення спортсменів до тренувань та особливості проведення спортивних змагань, чому сприяють практичний досвід роботи й глибокі знання індивідуальних особливостей спортсменів [1].

Технологія самовиховання майбутніх учителів засобами фізичної культури та спорту виступає як результат загального професійно-педагогічного вдосконалення, де під технологією фізичного самовиховання вбачається процес цілеспрямованої свідомої й планомірної роботи над собою, спрямований на формування особистості. До провідних ланок в організації самовиховання слід віднести високий рівень навчального процесу з фізичного виховання та активну участь усіх громадських організацій у пропаганді фізичної культури.

Таким чином, освітня діяльність в умовах переходу на змішану або дистанційну форму навчання передбачає запровадження організаційних механізмів, методів та засобів, необхідних для створення та підтримки віртуального середовища навчання студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

#### **Список використаних джерел:**

1. Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студ. випускних курсів ін-тів фіз. культури. Луцьк : РВВ "Вежа" ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. 82 с.
2. Балахнічова Г. В., Заремба Л. В. Технологічні аспекти формування професійних якостей вчителя фізичної культури в сучасний період. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Вип. V. Рівне, 2007. С. 3–5.
3. Власюк Г. Інновації в навчально-виховній діяльності вчителя фізичної культури. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні* : зб. наук. пр. Вип. 4. Рівне, 2006. С. 3–6.

**Лапицький Віталій**

## **КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ СПЕЦИФІЧНИХ ВПРАВ У ФУТЗАЛІ**

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

Фізичні вправи є основним засобом підготовки футзалістів і вони є рухові дії, які використовуються методично вірно для виконання поставлених завдань в тренувальному процесі спортсменів.

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 рекомен-

дації для тренувальних занять спортсменів. В основному розроблені тренувальні режими для навантаження бігового характеру або роботи на велоергометрі. Що стосується специфічних вправ 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 наукових публікаціях є істотні розходження в параметрах навантажень, що задаються в тренувальному процесі. Так рекомендується виконувати специфічне навантаження з інтенсивністю в межах від 60% до 90 % від максимальних значень ЧСС. Близькі до цих значень рекомендації, в яких пропонується інтервал 65%-85%. До 70%-95% від максимального значення ЧСС пропонують Г.А. Лисенчук [2, с.18], В.В.Соломонко[3, с.148].

Відомо, що необхідна нижня межа ЧСС навантаження, при якому спостерігається тренувальний ефект, складає не менш 60% від максимальної ЧСС. Навантаження з такою інтенсивністю у специфічних футзальних вправах задається інтервальним методом [1,с. 119].

Наведені вище розбіжності диктують необхідність оцінювання фізіологічної інтенсивності специфічних вправ у футзалі при виконанні їх студентами за допомогою сучасних приладів (пульсометра). Це дозволило б обґрунтувати режим чергування навантаження і відпочинку при використанні специфічних вправ у футзалі студентів групи підвищення спортивної майстерності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лапицький В., Цедрик О. Оцінка інтенсивності специфічних вправ футболістів при виконанні їх студентами. XIII *Всеукраїнська студентська наукова-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. Програмування підготовки футболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.виховання і спорту: 36 наук.пр. За ред..С.С, Єрмакова. ХХІІІ, 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-Gamsser 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 / *Br.J. Sport Med*-2006-Vol.40- №4-P 340-355.

**Лапіна Юлія**

## **ЩОДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ**

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

Фізична підготовка у кінному спорті сприяє вдосконаленню прийомів техніки і тактики [1, 2].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на всебічний розвиток, що в подальшому буде міцним фундаментом для спеціалізації у кінному спорті. Під час ЗФП враховуються морфо-функціональні особливості організму спортсменів та безпосередня специфіка кінного спорту. Чим ширший арсенал рухових дій, тим швидше формуються навички складних технічних прийомів. Для ЗФП підбираються засоби для всебічного розвитку і одночасно до уваги береться специфіка даного виду спорту [1].

Спеціальна фізична підготовка спортсменів-вершників полягає у розвитку фізичних якостей та умінь. Для підготовки спортсменів доречно застосовувати спеціальні фізичні вправи, що розвивали б та вдосконалювали фізичні якості. Фізичні якості найбільш успішно розвиваються при проведенні тренування по комплексному методу, тобто коли застосовуються різноманітні засоби, що передбачають одночасний розвиток не однієї якості, а декількох (наприклад, швидкості, сили та витривалості; стрибучості та витривалості тощо) [1, 2].

### **Список використаних джерел:**

1. 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 та ін. К. 2019. 105 с.
2. Нероденко В. В. Конкурная подготовка всадника и лошади в конном спорте. К.: ИмиджПринт, 2009. 207 с.

## **ІСТОРІЯ БАЛЬНОГО ТАНЦЮ ЯК ВИДУ СПОРТУ**

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

Слово «бал» має французьке походження і, у свою чергу, йде до латинського ballare, що означає – «танцювати». Бальні танці були світськими танцями, що мають народно-історичне коріння і виконувалися знаті під час свят, урочистостей і балів [1].

Бальні танці мають унікальну історію, яка багато в чому визначила їхню популярність як спосіб відпочинку, а також з погляду діяльності змагань. У 1924 р. в Англії при Імперському товаристві вчителів танцю було створено Відділення бальних танців. Його завданням було вироблення стандартів на музику, кроки та техніку виконання бальних танців. Поступово спортивні танці розповсюдилися по всій Європі, досягли Азії та Америки. З усіх парних танців для змагань були відібрані танці, найцікавіші з погляду емоційного та ритмічного змісту музики, танці, в яких можна було створити найглибший та найцікавіший художній образ [2].

Зародження змагального початку у танцювальному мистецтві, тобто, зародження спортивного танцю, слід віднести до початку ХХ ст.: у Німечці в 1907 р. було організовано перше танцювальне змагання – турнір з танго. Саме цю подію можна розглядати як відправну точку сучасної спортивно-танцювальної діяльності. Через два роки, в 1909 р. у Парижі було організовано перший Чемпіонат Світу з бальних танців. У перших танцювальних турнірах не було поділу на «аматорів» та «професіоналів», також не надавалося жодного значення національній приналежності танцюристів. Правила участі у чемпіонатах ніким спеціально не розроблялися: мала місце повна та абсолютно довільна свобода творчості як танцюристів, так і суддів. Паризький Чемпіонат Світу 1911 став першим турніром, заявленим як «змагання професіоналів і любителів». У 1922 р. поділ на «аматорів» та «професіоналів» було оформлено організаційно [2].

У 1922 р. було засновано Всесвітню федерацію танців. У 1929 р. до останньої приєдналася і організація професіоналів, а 1935 р. у Празі було створено Міжнародна аматорська танцювальна

федерація (RUA), що стала організатором всіх міжнародних змагань до 1939 р., коли у зв'язку з війною вона припинила своє існування. Після Другої Світової війни в 1950 р. в Единбурзі була організована Міжнародна рада з бальних танців, а в липні 1953 р. була відновлена Міжнародна аматорська танцювальна федерація. Відсутність згоди між аматорами та Міжнародною Радою з Бальних Танців призвела до того, що 12 травня 1957 р. було засновано Міжнародну Раду танцюристів-аматорів, які займаються спортивними бальними танцями як видом спортивної, але непрофесійної діяльності [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Плотницька О.В. Основи хореографічного, сценічного та екранного мистецтва: *Інструктивно-методичні матеріали до практичних/семінарських занять з навчальної дисципліни*. Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 60 с.
2. Станішевський Ю. Балетний театр України: 225 років історії. Моногр. К. Муз. Україна, 2003. 440 с.

**Мигаль Максим, Максименко Людмила**

## **ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СУЧАСНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

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

Техніко-тактична підготовка футболістів 15-16 років включає комплекс вмінь із індивідуальних, групових, командних дій. Це складний процес, коли гравці швидко сприймають ігрові ситуації, аналізують їх, приймають правильні рішення щодо використання технічних прийомів гри у футбол [1, 2].

Індивідуальні дії передбачають застосування ігрових прийомів під час матчів, застосовувати вміння вибирати місце ведення гри, вибирати найбільш доцільний спосіб дії в ігровій ситуації. Доцільно використовувати вправи у виконанні ігрових прийомів [1].

Групові дії необхідні в ігрових епізодах кількох футболістів. Їх можна використовувати у нападі чи захисті. У кожному окремому випадку вирішується конкретне тактичне завдання. У першому випадку – створення найбільш сприятливих умов для виконання кінцевої дії, в другому – протидія з метою усклад-

нення виконання завершальної дії (передачі, удари, кидки) гравцями супротивника. Навчання починати потрібно із взаємодії кількох футболістів. Удосконалюються взаємодії в ігрових вправах, навчальних іграх, змаганнях [2].

Командні дії припускають вибір способів взаємодії під час гри футболістами всієї команди як у захисті, так і у нападі. Цей вибір залежить від вибору тактичної схеми гри командою супротивника, від її технічної та психологічної підготовки. Обравши тактичний малюнок гри або систему тактичних взаємодій, визначають завдання кожного гравця у захисті та нападі. Поступово тактичні завдання ускладнюються [1, 2].

Таким чином, як у техніці, так і в тактиці гра починається з уміння здійснювати захисні взаємодії футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Навчання потрібно розпочинати із захисних взаємодій, а потім переходити до тактичних взаємодій у нападі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дублінський, Й. Г. Фалес. К, 2001. 61 с.
2. Фізична культура: основи техніки і тактики гри футбол: метод. настанови / укл. О. А. Суровов, Д. В. Сичов, Д. В. Аксьонов. Х. 2018. 88 с.

**Мирошніченко Дар'я, Бермудес Діана**

## **АНАЛІЗ ДОЦІЛЬНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ З ДОШКІЛЬНЯТАМИ**

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

Сучасні дослідження особливостей психологічного розвитку дітей дошкільного віку ряду авторів свідчать, що для дітей дошкільного віку характерна швидка зміна процесів збудження та гальмування, тобто здатність до саморегуляції у дітей невисока. Саме такі особливості дитячої психіки пояснюють меншу стійкість уваги та емоційний характер дитячих реакцій [1; 2]. Дослідженнями доведено, що точні рухи швидко втомлюють дітей, тому в дошкільному віці переважно необхідно використовувати рухливі ігри та ігрові вправи, які не вимагають тривалого напруженого виконання рухових дій і концентрації уваги [2].

У процесі педагогічного спостереження було з'ясовано, що в процесі тренувальних занять були відсутні інтерес та позитивні емоції дошкільнят, які займаються художньою гімнастикою при виконанні окремих вправ. За результатами проведеного нами тестування (проба Люшера) визначено, що на початку тренувального заняття позитивні емоції фіксувалися у 84% дітей, а після нього завершення – лише у 54%. Це вказувало на недостатньо правильне впровадження тренерами засобів художньої гімнастики та відсутність ігрового методу в процесі занять.

Таким чином, вище зазначене було підставою для проведення опитування батьків дітей дошкільного віку, які займаються художньою гімнастикою. Метою опитування було з'ясувати, які саме фізичні засоби більш доцільно, на їх думку, використовувати з дошкільнятами.

Визначено, що більшість опитаних батьків вважають досить цікавими для дітей заняття художньою гімнастикою, які проводить тренер (69%). А бажання займатися, на їхню думку, проявляється у дітей, коли тренер впроваджує ігри та естафети (100%), вправи з предметами (70%) та акробатичні вправи (65%). Однак, батьки стверджують, що не завжди заняття лише художньою гімнастикою є ефективними (100%). Тому, за результатами опитування встановлено, що з метою досягнення результатів, діти часто систематично відвідують додаткові заняття в інших секціях або хореографічних гуртках (55%).

#### **Список використаних джерел:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: навч. метод, посіб. : У 2 кн. Кн. 2. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. - К.: Либідь, 2003. 342 с.
2. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В та ін. Вікова і педагогічна психологія, 2-е вид., допов. К.: Каравела, 2009. 400 с.

**Мирошниченко Дар'я**

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

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

Різними авторами доведено, що однією з найважливіших фізичних якостей у художній гімнастиці є гнучкість – здібність

виконувати вправи з великою амплітудою рухів. Без цієї якості неможливо виховувати виразність рухів, пластичність і удосконалювати їхню техніку, оскільки при недостатній рухливості в суглобах рухи обмежені та сковані. Гнучкість в художній гімнастиці потрібна для виконання хвилеподібних рухів, акробатичних вправ, що входять у програму змагань, для прийняття положення тіла в польоті при виконанні стрибків. За своєю біомеханічною сутністю переважна більшість гімнастичних вправ вимагає розвитку рухливості у різних суглобах спортсменок. При високому рівні рухливості виникають передумови для економічного руху в суглобі, так як виявляється більшою вихідна довжина м'язів, а це дозволяє виявити велику силу, тобто, для здійснення руху в суглобі потрібне менше зусиль. Недостатня рухливість у суглобах – наслідок поганої еластичності м'язів, що оточують ці суглоби, а також поганого розвитку м'язів – антагоністів [2].

Гнучкість виявляється у величині амплітуди (розмаху) згинань-розгинань і інших рухів (сантиметрах). Під амплітудою розуміється ступінь розвитку якостей гімнастики, амплітуда рухів і масштабність вправ із предметами [2]. Амплітуда залежить у першу чергу від фізичних якостей спортсменки і ступеня її розвитку. Однією з головних якостей, коли мова йде про амплітуду, є гнучкість. Завдяки їй полегшується виконання усіх видів гімнастичних вправ нахилів, рівноваги, стрибків, хвиль. Гнучкість додає спортсменці пластичності, м'якості, добірності. Сучасна художня гімнастика приділяє спеціальну увагу цій якості, тому вона має вирішальне значення у вправах із предметами [1]. Особливе значення надається розвитку гнучкості хребетного стовпа не тільки в поперековому відділі, але й у грудному, шийному відділах, що важливо для засвоєння хвильових змахів, рухів кільцем. Техніка гімнастичних вправ вимагає великої амплітуди рухів у кульшовому суглобі, гнучкості, високої рухливості гомілковостопного суглоба. Не менш важливе значення, зокрема для опанування технікою володіння предметами, має рухливість у плечових, ліктьових суглобах у всіх площинах. Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Саме в художній гімнастиці велике значення має активна гнучкість, що забезпечує необхідну волю рухів, а також дозволяє опановувати раціональну спортивну техніку.

### **Список використаних джерел:**

1. Дейнеко А. Х. Гімнастика та методика викладання : навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2013. – 166 с. 13.
2. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : Консум, 1998. – 239 с.

**Олех Вікторія, Ворона Віта**

## **РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**

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

В даний час спеціальна підготовка набуває все більшого значення у лижних перегонах у зв'язку з ускладненням профілів лижних трас, збільшенням швидкостей, появою спринтерських дистанцій, частим застосуванням масових стартів з метою збільшення видовищності загального старту. При цьому високий рівень спеціальної витривалості спортсменів, що забезпечує збільшення середньо дистанційної швидкості пересування, повинен формуватися як за рахунок підвищення окремих фізичних якостей (сили, швидкості та витривалості), так і їх поєднань (силової, швидкісної та швидкісно-силової витривалості).

Розвиток спеціальної витривалості як основної фізичної якості спортсменів є одним із пріоритетних напрямків у сучасному спорті найвищих досягнень. В даний час існують різноманітні методичні підходи до визначення основних форм вияву витривалості, а також встановилися певні протиріччя у розумінні цієї фізичної якості [1].

З метою переважного розвитку загальної витривалості використовуються спеціальні вправи тривалого впливу, такі як біг по пересіченій місцевості, велосипедна їзда, плавання, веслування, походи [1; 2].

Розвитку швидкісно-силових здібностей лижників-гонщиків приділяється особливу увагу у науково-методичній літературі, але недостатньо вивченими залишаються особливості цього виду підготовки у тренувальному процесі лижників-гонщиків, що спеціалізуються у спринті. Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначає технічну майстерність спортсменів та найкращим чином забезпечує раціональну структуру рухів [3].

Для розвитку сили та силової витривалості використовується пересування на лижах та лижоролерах у підйоми різної крутості, в ускладнених умовах, з чергуванням основних лижних ходів [2], а також вправи з обтяженням власною вагою та із зовнішнім обтяженням.

Таким чином, при плануванні тренувального процесу лижників-гонщиків та визначення засобів підготовки необхідно враховувати їх специфічний характер виконання рухів, ступінь впливу на функціональні системи організму спортсменів, модельні параметри розвитку спеціальної витривалості, а також взаємозв'язок розвитку основних фізичних якостей.

#### **Список використаних джерел:**

1. Котляр С. М., Сидорова Т. В., Овсяннікова О. Ю. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 1 (121). С.45-52. DOI: 10.31392/NPU-nc.series
2. Losnegard T., Mikkelsen K., Ronnestad B.R., Hallen J., Rud B., Raastad T. The effect of heavy strength training on muscle mass and physical performance in elite cross country skiers. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*. 2010. v.21. iss.3. pp. 389-401.
3. Nilsson J.E., Holmberg H.-C., Tveit P., Hallén J. Effects of 20-s and 180-s double poling interval training in cross-country skiers. *European journal of applied physiology*. 2004. v.92. pp. 121-127.

**Олех Вікторія**

## **СЕНСОРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ**

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

Сучасні технології активно впроваджуються в практику лижного спорту. Це і спеціальні кардіопристрої, які допомагають спортсменам і тренерам слідкувати за функціональним станом спортсмена, і сучасний одяг і інвентар [1, с. 128]

Еволюція сучасних сенсорних технологій у бік мініатюрних і бездротових пристроїв ближньої інфрачервоної спектроскопії (NIRS) може стати можливим рішенням для застосування в тренуваннях та під час реальних сценаріїв перегонів. Оксигенація м'язів, яка вимірюється за допомогою NIRS, більш точно відображає поглинання кисню та швидше реагує на зміну інтенсивності фізичного навантаження порівняно з вимірюванням ЧСС



[2]. Оскільки оксигенацію та деоксигенацію м'язів можна використувати для визначення метаболічних порогів інтенсивності під час рутинних лабораторних процедур, тобто поетапних тестів, NIRS можна використувати для моніторингу індивідуальних зон інтенсивності під час тренувань і змагань.

Технологія NIRS може надати більш детальну інформацію при порівнянні місцевих метаболічних потреб та інтенсивності між різними групами м'язів [3].

Моxy Monitor застосовує безперервне опромінення з довжиною хвилі 680, 720, 760 і 800 нм з виведенням середніх значень по довжинах хвиль кожні 0,5 сек. (2 Гц). Відстань між випромінювачем і двома детекторами становить 12,5 і 25 мм. Таким чином, розсіювання та поглинання світла базується на змішаному розрахунку шкіри, жирової та м'язової тканин. Дані збираються у внутрішній пам'яті кожного пристрою та передаються через Bluetooth [4].

Оксигенація м'язів може представляти особливий інтерес для дослідження механізмів втоми під час лижних перегонів на більш мікроскопічному рівні, ніж це можливо за допомогою даних HR або GNSS. Застосування кількох датчиків NIRS для різних груп м'язів може допомогти дослідити слабкі, сильні сторони та потенціал лижників-гонщиків і надати інформацію для розробки індивідуального тренувального процесу. Технологія NIRS може стати одним з методів контролю за інтенсивністю вправ.

#### **Список використаних джерел:**

1. Поліщук В., Ворона В. Основи розвитку провідних фізичних якостей лижників-гонщиків. Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2021. С. 128
2. Born D.P.; Stöggl T.; Swarén, M.; Björklund G. Near-infrared spectroscopy: more accurate than heart rate for monitoring intensity in running in hilly terrain. *Int. J. Sports Physiol. Perform* 2017, 12, 440–447.
3. Born D.P.; Zinner C.; Herlitz B.; Richter K.; Holmberg H.C.; Sperlich B. Muscle oxygenation asymmetry in ice speed skaters: Not compensated by compression. *Int. J. Sports Physiol. Perform.* 2014, 9, 58–67.
4. Feldmann A.; Schmitz R.; Erlacher D. Near-infrared spectroscopy-derived muscle oxygen saturation on a 0% to 100% scale: Reliability and validity of the Moxy Monitor. *J. Biomed. Opt.* 2019, 24.

## РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

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

Аналіз літературних джерел та спеціальної науково-методичної літератури вказує, що і під час тренувань куміте, так і у тренуванні ката велика увага приділяється розвитку фізичних здібностей каратистів, так як до бойового арсеналу карате входить дуже багато технічних дій, виконання яких без вкладання в них належно розвинутої гнучкості або вибухової сили немає сенсу, тому вивчення методик розвитку силових здібностей в карате є актуальним питанням у тренуванні спортсменів-каратистів різного віку і ступеня підготовленості.

Стосовно розвитку рухових якостей спортсменів каратистів, поняття “методика” означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять Б.М. Шиян [2]. Методика розвитку відповідної рухової якості повинна передбачати по можливості точні вказівки що до виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямі [1].

### **Список використаних джерел:**

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : Підручник. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навчальна книга. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 269.

**Панченко Андрій, Кулик Ніна**

## **ПЕДАГОГІЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТРЕНЕРІВ: РЕАЛІЗАЦІЯ ТА РОЗВИТОК ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

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

Проблема формування та вдосконалення професійних компетентностей тренерів є актуальною проблемою сьогодення. А саме це: пошук шляхів удосконалення підготовки майбутніх тренерів, формування їх професійних компетентностей, розвиток власних навичок та систематичне підвищення кваліфікації. Вищеперераховане зумовлено закономірностями суспільного розвитку та високою соціальною значимістю професійно-педагогічної діяльності.

Починаючи з освітньої складової майбутнього тренера варто зазначити, що для успішної реалізації моделі підготовки до тренерської діяльності необхідним є дотримання наступних педагогічних умов: – інтеграція навчальних дисциплін та встановлення міжпредметних зв'язків; – максимальне використання освітніх можливостей, а саме елементів тренерської практики; – використання елементів взаємного навчання; – усвідомлення майбутнім тренером специфіки, мети, завдання та педагогічного змісту тренерської діяльності; – володіння технікою та методикою навчання вправ, що відповідають нормативам масових розрядів; – уміння здійснювати навчально-тренувальний процес у різних вікових групах з урахуванням різного рівня фізичного та психічного розвитку учнів; – вміння вибудовувати адекватні відносини з батьками учнів; – мати бажання постійно вдосконалюватися та ставати кращим [2]. Це те, що в першу чергу має усвідомлювати компетентний тренер-професіонал.

Тренер у своїй роботі постійно здійснює активну комунікативну діяльність. Тому надзвичайно важливу роль набуває вивчення основ педагогічного спілкування в системі професійно-творчої підготовки тренера. Опанування основ педагогічного спілкування є складним процесом, якому необхідні час, досвід, та теоретичні знання. Таким чином, теоретичні знання про основні елементи педагогічного спілкування (функції, структуру, рівні,

педагогічну техніку) – є одними з основних компетентностей кваліфікованих тренерів, якими він має вправно володіти та використовувати у своїй роботі [3].

Педагогічна діяльність загалом та професійно-педагогічна діяльність тренера з виду спорту, складається з цілого ряду взаємозалежних компонентів, кожному з яких відповідає певна група робочих функцій та педагогічних здібностей: конструктивних, організаторських, комунікативних і т.д. Компетентний тренер сприяє постійному розвитку здібностей кожної з груп [1]. Як теоретичну основу готовності тренера до професійної діяльності у сфері спорту, можна розглядати таку сукупність компонентів педагогічної діяльності: діагностичний, орієнтаційно-прогностичний, конструктивно-проектувальний, організаторський, інформаційно-пояснювальний, комунікативний, аналітико-оцінний, дослідно-творчий [4].

#### **Список використаних джерел:**

1. Гогун О. М., Мартянов Б. І. Психологія фізичного виховання і спорту. М.: АКАДЕМІА, 2000.
2. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1 С. 252–254.
3. Туманян, Г. С. Стратегія підготовки чемпіонів: настільна книга тренера . М.: Радянський спорт, 2006. 494 с.
4. Kilburg, R. R. (1996). Toward a conceptual understanding and definition of executive coaching. *Consulting Psychology: Practice and Research*, 48(2), 134-144.

**Плуговий Євген, Лапицький Віталій**

## **УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ**

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

Виходячи з вимог змагальної діяльності та тенденцій розвитку спортивної боротьби, в тренувальний процес висококваліфікованих борців є необхідність вносити корективи, саме у спеціальну фізичну підготовку, 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.

Методично правильно здійснювати та успішно організувати навчальний процес на спортивному тренуванні, де необхідно володіти знаннями закономірностей розвитку є одним з основних критеріїв становлення і цілеспрямованого вдосконалення різних сторін рухової функції спортсменів високої кваліфікації [1]. Так, як загальна фізична підготовка є основою спортивного тренування, і тому навіть при хорошій технічній і тактичній підготовленості, якщо недостатньо розвинені у борців сила і швидкість, витривалість і гнучкість, спритність досягти успіхів у спортивних одноборствах не можливо. Загальнорозвиваючі вправи покращують фізичний розвиток борця, розширюють діапазон його рухових навичок і функціональних можливостей, сприяють підвищенню працездатності організму [2]. З усього розмаїття загально-розвиваючих вправ слід віддавати перевагу перш за все тим, які мають деяку схожість за характером нервово-м'язових сил і режиму роботи організму з вправами в одноборствах [3].

#### **Список використаних джерел:**

1. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
2. Силова підготовка спортсменів: [методичні рекомендації] / Укладач Т.В.Палагнюк Т.В. Чернівці: Рута, 2005. 24 с.
3. Семенів Б. С. Вплив різних тренувальних режимів на спеціальну фізичну працездатність борців вільного стилю. Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С. З. Гжицького. Т.17.№4(64), 2015. С.407 412.

**Плуговий Євген**

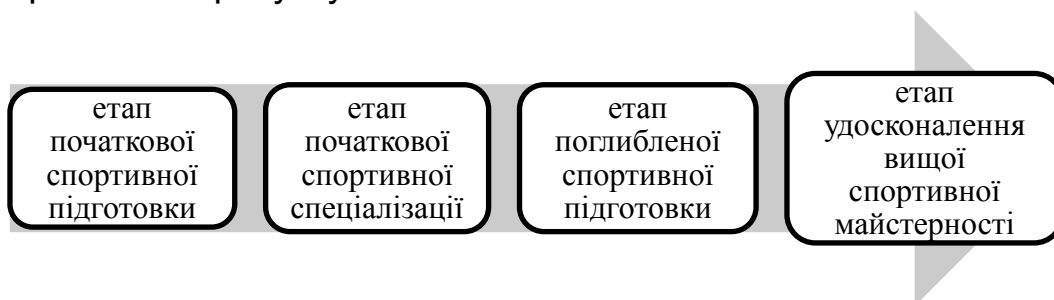
## **УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ТА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ**

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

Панкратіон як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженою рамками існуючих міжнародних правил змагань. 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, Г.О.Огарь, В.А. Санжаров., В.І. Лисиця, (2020).

У процесі підготовки або участі у змаганнях спортсмени, які спеціалізуються в різних видах спортивних одноборств повинні бути фізично підготовлені до навантажень високої інтенсивності. У ході багаторічної підготовки від початківців до майстрів екстракласу борці проходять чотири етапи, які зображено на рисунку 1.



*Рис.1. Характеристика етапів багаторічної підготовки одноборців*

Спеціалісти з підготовки одно борців 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]. Основні вимоги до спеціальної підготовки борців високого класу є розвиток їх швидкісних та силових здібностей [12]. Особливості розвитку цих рухових здібностей, характерні кожному виду спорту і визначаються мотивацією, цілями, історією розвитку виду спорту, правилами спортивної діяльності.

У практиці підготовки єдиноборців зусилля в 20-40 % пов'язані зазвичай з відносно великою кількістю повторень і, як наслідок, в більшою мірою розвивають силову витривалість до швидкісної роботи. Позитивний ефект у розвитку вибухової сили може бути досягнутий, використовуючи змагальний метод. Оптимальним засобом впливу на специфічні м'язові групи будуть бути самі технічні рухові дії. Одним з дійових і практичних методичних прийомів при підготовці висококваліфікованих спортсменів є спеціалізована вправа (технічна рухова дія), що виконується на результат-тестові кидки манекена [3, с. 23].

### **Список використаних джерел:**

1. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с
2. Бугрій С.В. Характеристика фізичної підготовки борців на етапі поглибленої спеціалізації / С.В. Бугрій, О.М. Бурла // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України: у 2 т. - Суми: СДПУ ім. А.С. Макаренка, 2009. - С.279-284.
3. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. –120с.

**Редька Олена, Ворона Віта**

## **ІТ-ТЕХНОЛОГІЇ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ТА ЗМАГАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ**

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

Спортивне орієнтування – вид спорту, в якому учасники самостійно, застосовуючи карту місцевості та компас, долають дистанцію з контрольними пунктами (КП), розташованими на місцевості [1, с.42]. Виходячи з того, що у цьому виді спорту дозволяється використання лише карти місцевості й компас, інновації знаходять своє застосування при підготовці спортсменів-орієнтувальників.

Електронна відмітка – це пристрій читання / запису і електронний чип для зберігання інформації. У спортивному орієнтуванні це станції та чип, який спортсмени зазвичай надягають на палець або на руку як браслет. Основною задачею системи є збір інформації про час проходження, яка потрапляє у чип [2].

При вивченні умовних знаків спортивних карт можна користуватися програмним забезпеченням, яке перебуває у вільному доступі в мережі Інтернет, наприклад «OCAD». «OCAD» – це програма для підготовки і креслення карт [3].

Для тренерів зі спортивного орієнтування основними перевагами програми є:

- стандартизовані умовні знаки спортивних карт;
- можливість підготовки різних вправ і завдань з техніки спортивного орієнтування;
- зручне конвертування карт в різні графічні формати.

Таким чином, програма «OCAD» дозволяє удосконалити процес навчання, закріплення і контролю результатів спортсменів-

орієнтувальників у техніко-тактичній підготовці.

З появою GPS-навігаторів, пульсомірів та смартфонів, з'явилась можливість вирішити одну з головних проблем в орієнтуванні – відсутності прямого контакту між спортсменом, котрий виконує завдання на місцевості, та тренером. Стало можливим відслідковувати реальний шлях спортсмена, його швидкість і навіть пульс на дистанції. Окрім суто контрольної функції, ці засоби надають можливість використовувати у тренувальному процесі нові навчальні вправи.

На сьогодні існує низка програмних засобів, які дозволяють аналізувати інформацію, отриману з GPS, серед яких авторами пропонуються для практичного використання «QuickRoute» та «Sport-Tracks». Вказані програми є безкоштовними та перебувають у вільному доступі в мережі Інтернет.

#### **Список використаних джерел:**

1. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. 304 с.
2. Васильєв О. Ю., Степанюк О.М. Електронна відмітка для спортивного орієнтування. Новітні комп'ютерні технології. Кривий Ріг, 2017. Том XV. С. 254-256.
3. Миронов Ю.Б., Блащак І.М. Впровадження інноваційних технологій у систему спортивного туризму. Вісник Львівського торговельно-економічного університету. Економічні науки. 2018. Вип. 55. С. 35-39.

**Редька Олена**

## **СПОРТИВНА РАДІОПЕЛЕНГАЦІЯ ЯК ВИД СПОРТУ**

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

Спортивна радіопеленгація, або «полювання на лисиць» є одним із найяскравіших і найдинамічніших видів радіоспорту, що спрямований на вдосконалення розумового та фізичного розвитку особистості, зміцнення здоров'я людини, сприяє естетичному впливу на дітей, допомагаючи їм пізнавати і розуміти природу [1].

Спортивна радіопеленгація являє собою змагання між спортсменами різних вікових груп від 6 до 90 років (по вікових групах), які при допомозі карти місцевості, компаса і спеціального приймача-пеленгатора з антеною направленої дії, повинні знайти радіопередавачі («лисиці»), які працюють на радіолюбительських діапазонах і які розташовані в лісовій місцевості.



Комплект обладнання (пристрій), призначений для визначення напрямку на джерело випромінювання електромагнітних коливань називається радіопеленгатором.

Ідея спортивної радіопеленгації схожа на спортивне орієнтування, але крім ефективної навігації та швидкого пересування, існує додаткова проблема визначення пеленгу та відстані кількох радіопередавачів, захованих на місцевості. Це вимагає хороших знань про поширення хвиль і ефекти відбиття. Це також тренування спеціальних навичок орієнтації. Поєднання активного відпочинку на свіжому повітрі та практичного застосування теоретичних знань є високою мотивацією для спортсменів [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Щербатюк Н. Організація гуртка спортивної радіопеленгації як форми позакласної роботи. Наукові записки [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. 2010. №. 91. С. 269-272.
2. Niemetz M., Fuhrmann T., Farmbauer M. Comprehensive Amateur Radio Education including Public Outreach //2019 IEEE Integrated STEM Education Conference (ISEC). – IEEE, 2019. – С. 98-103.

**Скачедуб Наталія**

## **ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ**

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

Швидкість як фізична якість – це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальній для даних умов проміжок часу з певною частотою та імпульсивністю. У питанні природи цієї якості серед науковців немає єдності поглядів. Деякі фахівці висловлюють думку про те, що фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату. Інші вважають, що у прояві швидкості визначальну роль має рухливість нервових процесів. Однак єдина думка в тому, і це доводять численні дослідження, що швидкість є комплексною фізичною якістю, розвиток якої залежить від: лабільності нервово-м'язового апарату, еластичності м'язів, рухливості у суглобах, узгодженості діяльності м'язів-антагоністів при максимально частому чергуванні процесів збудження та гальмування, ступеня володіння технічними прийомами у певному виді спорту, легкій атлетиці включно [1, с. 57].

Здатність швидко виконувати рухи ациклічні та циклічні, вибухові прискорення в них – одна з найважливіших якостей такого спортсмена як легкоатлет. Швидкість руху, в першу чергу, визначається відповідною нервовою діяльністю, що викликає напругу та розслаблення м'язів, що спрямовує та координує рухи. Вона значною мірою залежить від досконалості спортивної техніки легкоатлета, сили та еластичності м'язів, рухливості у суглобах, а у тривалій роботі (на довгих дистанціях) від витривалості спортсмена [1].

У науковій літературі трапляються твердження того, що швидкість – якість вроджена, що не можна, наприклад, стати бігуном на короткі дистанції, якщо немає відповідних природних даних. Проте, спортивна практика підтверджує, що в процесі систематичного багаторічного тренування спортсмен може розвинути швидкісні якості дуже великою мірою.

Швидкість має різні форми прояву. Розрізняють швидкість як здатність до швидких рухових реакцій на зоровий, звуковий або тактильний подразник. Наприклад, швидкість руху зі старту бігуна на короткі дистанції. Швидкість виявляється також у здатності до зміни рухів за напрямом та характером, припинення рухів.

Однією з характеристик швидкості є частота рухів, що грає велику роль у такому виді, як спринтерський біг. Чим менша маса частини тіла спортсмена, тим більшу частоту можна розвинути нею. Для розвитку частоти на заняттях із легкої атлетики ми використовували біг на місці з максимальною частотою, але з мінімальним підніманням стоп від підлоги. Цю вправу можна також використовувати як відповідний тест, підраховуючи кількість кроків за 10 сек. (Зручніше підраховувати торкання підлоги однією ногою) [1, с. 143].

З метою перевищення максимальної швидкості та частоти рухів можна використовувати звуковий ритм чи відповідну музику. Під музичний супровід з виразним ритмом, що прискорюється, розрахований на 15–30 сек. роботи, набагато легше проявити граничну швидкість і спробувати перевищити її. Так, у групі де нами був використаний біг на місці під танцювальний ритм, що прискорювався, дозволив студентам збільшити частоту рухів на 5–8 %.

Швидкість виявляється також у здатності долати певну відстань у найкоротший відрізок часу, а також у імпульсивності,

різкості одиночних чи повторних рухів.

Важливо є що між зазначеними формами прояву швидкості існує зв'язок, але немає прямої залежності. Рівень розвитку швидкості, зрештою, визначає успіх у переважній більшості видів легкої атлетики. Навіть марафонець повинен, можливо, швидше пробігти свою дистанцію, зберігаючи високу «крейсерську» швидкість. І успіх штовхача залежить від того, з якою швидкістю він зможе виконати необхідний рух.

#### **Список використаних джерел:**

1. 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 : ФОП Цьома С.П., 2020. 200 с.
2. Shynkaruk O. A. Information environment of educational process at higher education institutions of physical culture and sport: prospects of development. *Materialy V Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii «Modern biomechanical and information technologies in physical education and sport» (18 May 2017)*. Kyiv : NUPESU, 2017. P. 113–115.

**Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ**

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

Високий рівень спортивної 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 спортсменів [1].

Неоднозначність підходів до організації тренувального процесу футболістів з вадами зору визначає, що на сьогодні методики їх підготовки базуються на тренерському досвіді або досвіді перенесеному з особливостей підготовки здорових спортсменів. За даними літературних джерел у осіб з порушенням зору, на відміну від здорових спортсменів, при адаптації до тренувань та спортивної діяльності задіяні компенсаторні механізми відсутності втраченої функції зору. Відсутність деяких функцій та зростання навантаження на компенсуючі системи та органи, психологічні особливості осіб з депривацією зору, а також попередня заняттям спортом гіподинамія, безумовно, викликають напругу регуляторних систем організму, що змінює перебіг адаптаційних реакцій спортсменів з порушенням зору

до умов спортивної діяльності [2]. При цьому, удосконалюючи фізичну підготовленість футболістів, необхідно притримуватися вимог таких принципів установок, як співмірність розвитку основних фізичних якостей, цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності і перспективне випередження у формуванні технічної майстерності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Скрипка І.М., Чхайло М.Б., Кравченко І.М., Гладов В.В., Лапицький В.О. Фізичне виховання та спорт, як засіб інтеграції людей з особливими потребами в повноцінне суспільне життя та аналіз їх спортивних досягнень *Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences*, VIII(37), 1.: 223, 2020 Feb. С.59-62.
2. Савченко С.В., Скрипка І.М., Чхайло М.Б. Фітнес технології у силовій підготовці футболістів з вадами зору. Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції : відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С.120-121

**Сосєдко Владислав**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ З ВАДАМИ ЗОРУ**

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

Все більше людей з особливими потребами залучаються до адаптивного спорту, підтвердженням цього є високі результати наших українських спортсменів на змаганнях високого рівня таких як: Паралімпійські, Дефлімпійські ігри, Спеціальні олімпіади. На думку більшості фахівців, які досліджують проблему підготовки футболістів з вадами зору найважливіший напрямок фізичної підготовки в паралімпійських видах спорту пов'язаний із необхідністю розвитку компенсаторних фізичних якостей, що беруть на себе роль заміни відсутніх у конкретного спортсмена якостей або здібностей [1]. Не применшуючи значення всіх сторін підготовки, слід особливо виділити фізичну підготовку спортсмена. Від рівня фізичної підготовленості багато в чому залежить успішність технічної підготовки, зміст тактики спортсмена, реалізація особистісних властивостей у процесі тренування та змагань [2]. В цілому фізична підготовка більшою мірою, ніж інші сторони, характеризується фізичними навантаженнями, що впливають на морфо-функціональні властивості організму, і в цьому відношенні є основною стороною спортивного тренування.

### Список використаних джерел:

1. Бондар, А. Розвиток координаційних здібностей у футболістів в ЗВО. *Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky*. Volume 8, No. 3. 2020. с. 32 –34.
2. Савченко, С.В., Скрипка, І.М., Чхайло, М.Б. (2021). Вплив новітніх технології на фізичний стан футболістів збірної України з футзалу серед спортсменів з порушенням зору. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XX Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених : у 2 т. / відповід. ред. М. О. Лянной; наук.ред. О. А. Томенко. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С.183-187.*

Степаненко Дмитро

## ПОКАЗНИКИ СТАРТОВОГО РОЗБІГУ ТА БІГУ ПО ДИСТАНЦІЇ У БІГУНІВ НА 100 М РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

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

Як відмічають вчені, знання про зміст і результати змагальної діяльності в кожному окремому виді спорту необхідні, перш за все, для ефективної реалізації загальної стратегії підготовки – вибору засобів, розробки індивідуального плану змагань, методів тренування, параметрів тренувальних навантажень, використання позатренувальних чинників, внесення своєчасних корективів у плани підготовки [6, 10, 11].

В.В. Гамалій [9, с. 7], серед основних питань, які потрапляли у коло досліджень вчених, виділяє вивчення фаз бігового кроку, як окремо, так і у структурі цілісного руху, характер опорних реакцій, відштовхування, як основного механізму надання швидкості руху тілу бігуна, способи оптимізації техніки бігу і підвищення її результативності. Автор також зазначає, що такі ж питання лишаються актуальними і сьогодні, а сама проблема підвищення максимальної швидкості бігу не вичерпає себе ніколи.

У дослідженнях Степаненка Д.І. [7, с. 153] для покращення ефективності виконання стартового розбігу спринтерам різної кваліфікації рекомендується звернути увагу на збільшення темпу, зниження показника тривалості бігових кроків і тривалості опори та показника бігової активності, за умови поступового покращення інших показників.

Крім того, Дороніна О.А. [1, с. 134] вказує на те, що специфіка взаємодії з опорою у більшості досліджень вивчалася шляхом

аналізу силових характеристик, прискорень загального центра маси тіла спортсмена чи його окремих сегментів і т.д. Однак, існують лише фрагментарні дослідження щодо особливостей кінематичних показників техніки на сучасному етапі еволюції бігу на короткі дистанції.

**Мета дослідження** – визначити відмінності кінематичних показників стартового розбігу у спринтерів різної кваліфікації для удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

**Матеріал і методи.** У ході представленою дослідження застосовувалися методи теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури та інших джерел, педагогічні методи, метод телеподометрії і методи математичної статистики.

**Учасники.** У дослідженні представлені результати тестування бігунів на короткі дистанції спортивної кваліфікації від II розряду до МС, проведені у різні роки на базі кафедри легкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту та представлені результати аналізу біомеханічного звіту фінального забігу на 100 м серед чоловіків на чемпіонаті Світу ІААФ 2017 р.

**Висновок.** Наукова значущість проведеного аналізу полягає в тому, що, хоча високі спортсмени мають невелику перевагу за статистикою, є місце для будь-якого типу статури та стилю. Поява У. Болта підсилила міф про кращі перспективи для спортсменів з високим зростом, але його слід розвінчати. Наводячи статистичні дані ІААФ, щодо величин середнього зросту для 20 спринтерів серед найкращих світових досягнень за останні два десятиліття XIX століття (довжина тіла, яких становила в середньому 1,78 м), та статистику сьогодення (середній зріст для спринтерів з результатами швидше 10 с становить 1,80 м) вказують лише на тенденції до збільшення цього показника, а не свідчать про вирішальну роль антропометричних даних.

#### **Список використаних джерел:**

1. Доронина Е.А. Биомеханическая структура взаимодействия стопы в спринтерском беге: дис. ... канд. пед. наук: спец. 01.02.08 / Е.А. Доронина. – Майкоп, 2008. – 134 с.
2. Степаненко Д.І. Особливості виконання стартового розбігу спринтерами різної кваліфікації. *Спортивний вісник Придніпров'я*, Дніпро, 2017. № 2, С. 153-156.
3. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: *Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції* / ред. В.В. Гамалій, В.О. Кашуба. – К.: НУФВСУ, 2016. С. 7 – 8.
4. Фисчетто П. Новые направления генного допинга. *Легкоатлетический вестник ИААФ*. 2005. (1):41-7.

5. Grosso M. Training theory: A primer on periodization. The Coach. 2006. (33): 25-33.
6. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/research-centre>.

**Тюх Микита, Чхайло Микола**

## **ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В КАРАТЕ**

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

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. Склад засобів спортивного тренування обумовлюється особливостями конкретного виду спорту, що є предметом спеціалізації, цільовими установками на тренувальну діяльність, станом спортсменів (віково-статеві особливості, фізична підготовленість, психологічна стійкість, стан здоров'я та ін.) та іншими причинами [1]

Одним з найбільш широко поширених способів класифікації основних засобів тренування (фізичних вправ), що застосовуються в процесі спортивного тренування каратистів, є цільова (смилова) характеристика, тобто заснована на схожості або відмінності їх з цим видом спорту. За цією ознакою всі тренувальні вправи на тренуваннях каратистів прийнято поділяти на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі (загально-розвиваючі). 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 каратистів [2, с. 34]. 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.

В процесі побудови тренувань для каратистів на етапі попередньої підготовки використовують загально прийняті методи, одним з основних методів є практичний. До якого відноситься тренування без суперника і тренування з умовним суперником, тренування з партнером. Практичні (спеціальні) методи є основними в процесі навчання і тренування каратистів.

#### **Список використаних джерел:**

1. 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.
2. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів в кіокушинкай карате : монографія; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2012. 404 с.

**Тюх Микита**

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ**

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

Всесвітня конфедерація карате WKF, а також новий UWK (IKU) та інші також претендують на право розвивати карате як вид спорту. Даними багатьох досліджень останніх років підтверджено, що рівень техніко-тактичної майстерності у каратистів різних стилів, а їх дуже багато, знаходиться приблизно на одному рівні. Фахівці [1, 2] вказують на актуальність використання вправ вибіркового характеру у навчально-тренувальному процесі каратистів в підготовчому періоді річного тренувального циклу на загально-підготовчому та спеціальному етапі.

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. Для ефективного-навчального процесу надзвичайно важлива раціональна система застосування тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічної підготовки спортсменів, а при цьому важливо враховувати певні методичні положення. Тому, перед фахівцями на сьогодні стоїть питання про в упорядкуванні застосовуваних в практиці спортивних занять карате-до спортив-



них вправ. [1]. 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.

#### **Список використаних джерел:**

1. Саєнко В. Г. Побудова і контроль тренувального процесу спортсменів у кіокушинкай карате : монографія. Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2012. 404 с.
2. Скляр М.С., Саєнко В. Г. Системний контроль фізичної підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з шотокан карате. Олимпизм и молодая спортивная наука Украины : Матер. X Регіон. науч.-практ. конф. Луганск : Изд-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 34 – 38.

Наукове видання

**ІННОВАЦІЙНІ І ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ  
У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ  
В УМОВАХ ФОРМАЛЬНОГО І  
НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ**

**МАТЕРІАЛИ**

**II Міжнародної науково-практичної конференції**

(Суми, 05 жовтня 2022 року)

Відповідальний за випуск *Д.В. Бермудес*

Оригінал-макет *Н.В. Кальченко*

Підписано до друку 31.10.2022 року

Формат 60x84/16. Гарнітура Arial.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6,63.

Ум. фарб.-відб. 6,63. Обл.-вид. арк. 5,56.

Тираж 100 пр. Вид. № 28.

Суми: СумДПУ, імені А.С. Макаренка

40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Свідоцтво ДК, № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002,

м. Суми, вул. Роменська, 100

Тел.: 066-293-34-29

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

Серія ДК, № 5050 від 23.02.2016 р.