

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Національний університет »Запорізька політехніка»
Приватний вищий навчальний заклад
«Академія рекреаційних технологій і права» (Луцьк)
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

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

07 листопада 2024 року, м. Суми

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
(протокол № 4 від 25.11.2024 року)*

Редакційна колегія:

- Бермудес Д.В.** – завідувачка кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- Тонкопей Ю.Л.** – заступник директора з наукової роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
- Кулик Н.А.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка;
- Кисельов В.О.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

Рецензенти:

- Лянной М. О.** – кандидат педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.
- Рибалко П. Ф.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

A43 Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2024. – 194 с.

У збірнику презентовано результати наукових пошуків з питань професійно-педагогічної підготовки суб'єктів спортивної діяльності, теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту, теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення.

УДК 378.147:796.032/.034.6.071.2.(477)(06)

© Колектив авторів, 2024

© СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024

© ФОП Цьома С.П., 2024

ЗМІСТ

Агєєв Ігор, Гвоздецька Світлана ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ РУХЛИВИХ ІГОР НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ	6
Аношкін Владислав, Кравченко Ігор СВОЄРІДНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ.....	9
Бай Сеншін, Максименко Людмила ОБҐРУНТУВАННЯ НАПРЯМІВ ПЕРСПЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ У КИТАЇ.....	14
Барило Олександр, Бермудес Діана РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ У ХЛОПЧИКІВ 8-9 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР	18
Бережний Максим, Кисельов Валерій ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	22
Бермудес Діана, Дай Фулун ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	25
Бермудес Діана, Є Мінцзін ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ ДЗЮДО	31
Бермудес Діана, Лю Ін ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ, ПОКАЗНИКІВ ТА РІВНІВ СФОРМОВАНOSTІ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ УМІННЯ ГРАТИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС.....	35
Бермудес Діана, Чень Куйчен АНАЛІЗ РЕАКЦІЇ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ.....	43
Булим Вікторія МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНOK ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СТЕП-АЕРОБІКОЮ	49
Вербицька Анастасія, Кулик Ніна ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	53
Вовк Володимир, Чхайло Микола ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	58
Гулько Катерина, Кулик Ніна РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	64
Дябелко Єлизавета, Кулик Ніна ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	68
Жук Богдан, Максименко Людмила ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	72
Заворотько Олександр ЗАСОБИ ОЦІНКИ ТА КОРЕКЦІЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ..	78

Захарченко Віталій, Чхайло Микола ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	83
Козуб Іван, Гвоздецька Світлана МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	88
Курило Владислав СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ	93
Лисиця Іван, Чхайло Микола ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З БОКСУ	96
Максименко Людмила, Шень Ханьтао СУТІСНИЙ АНАЛІЗ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У КИТАЇ.....	101
Матузка Сергій, Скрипка Ірина НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ СПОРТСМЕНІВ З ДЖИУ-ДЖИТСУ	105
Мироненко Юлія, Кулик Ніна АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КІННОМУ СПОРТІ	109
Павло ОКСЬОМ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ..	113
Павленко Інна КОНЦЕПЦІЯ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У РЕГІОНАЛЬНОМУ АСПЕКТІ.....	118
Парпуренко Артем ГІПОКСІЯ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ-ПІДВОДНИКІВ	122
Піддубна Аліна, Кулик Ніна САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	126
Попов Єгор, Кулик Ніна ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ У БАСКЕТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ	131
Рудика Анастасія, Гвоздецька Світлана ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	137
Сердюк Владислав МОДЕЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ	141
Січненко Дар'я, Кулик Ніна ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ СПОРТІ	147
Скачедуб Наталія ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ВИД РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ .	152
Убираєв Микола, Кисельов Валерій ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ	156
Хуторянець Руслан, Скрипка ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ	158

Чхайло Микола, Кирюшко Богдан	
РЕЗУЛЬТАТИ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА XXXIII ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ	164
Шпирьонов Артем, Кисельов Валерій	
ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	168
Шумаков Олег	
МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ВІДВІДУВАННЯ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	172
Шумаров Богдан, Кравченко Ігор	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ КАРАТЕ-ДО.....	175
Щавелев Олександр, Бермудес Діана	
ЕТАПИ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ НА БАТУТІ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ.....	180
Юхтенко Матвій, Бермудес Діана	
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ.....	184
Яковенко Артур, Бермудес Діана	
РОЗРОБКА КОНТЕНТУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБІТРУ У СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ.....	188

Агєєв Ігор, Гвоздецька Світлана

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ З ЕЛЕМЕНТАМИ РУХЛИВИХ ІГОР НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

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

Анотація. У статті проаналізовано вплив засобів легкої атлетики з елементами рухливих ігор на гармонійний розвиток підлітків. Автором виокремлено основні позитивні сторони та недоліки використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики з учнями середнього шкільного віку.

Ключові слова: легка атлетика, рухливі ігри, фізичне виховання, підлітки, гармонійний розвиток.

Ihor Ageev, Gvozdetska Svitlana. The influence of athletics with elements of mobile games on the harmonious development of teenagers.

Abstract. The article analyzes the impact of athletics with elements of mobile games on the harmonious development of teenagers. The author singles out the main positive aspects and disadvantages of using mobile games in athletics classes with middle school students.

Key words: athletics, active games, physical education, teenagers, harmonious development.

Постановка проблеми. Сучасна система фізичного виховання передбачає використання у навчально-виховному процесі різноманітних форм, методів і засобів, які б сприяли гармонійному розвитку особистості підлітка. Одними з найважливіших серед них - є рухливі ігри.

Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей зазначається у працях Вільчковського Е.С., Воробей Г.В., Мудрика С.Б., Цьося А.В. та ін.

Наукові дослідження Мороз Ю. засвідчують позитивний вплив рухливих ігор на розвиток особистості [6].

Заїкіна Г., Пихтін В. досліджували вплив занять з легкої атлетики із застосуванням рухливих ігор на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів [2].

На думку Карасєвич С. А., Карасєвич М. П., «ігрова діяльність має особливо важливе значення в період найбільш активного формування характеру – в дитячі та юнацькі роки» [3, с.96]. Граючись діти засвоюють життєво необхідні рухові навички й уміння, у них виробляється сміливість, воля і кмітливість. Також доведено, що під час гри діти більш швидко засвоюють основні рухові дії.

Слід зазначити, що на сьогодні досить актуальним є накопичення досвіду використання народних рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання, в тому числі і на заняттях з легкої атлетики. Отже, вивчення національних традицій і впровадження адекватних рухливих ігор у сучасну практику фізичного виховання сприяють не тільки національно – культурному відродженню, а й формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому [8].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати вплив занять легкої атлетики з елементами рухливих ігор на **гармонійний розвиток підлітків**.

Результати дослідження. Серед засобів фізичного виховання, які найчастіше використовують на заняттях з легкої атлетики з підлітками, виділяють різні види бігу, стрибків і метань. Це пояснюється їх доступністю, динамічністю, емоційністю і природністю. Правильно організовані заняття з легкої атлетики в комплексі з іншими засобами фізичного виховання мають сприяти:

- зміцненню здоров'я дітей та підлітків;
- гармонійному їх фізичному розвитку та фізичній підготовленості;
- розвитку моральних і вольових якостей;
- вихованню організаційно-фізкультурних та санітарно-гігієнічних навичок [1].

Правильне застосування легкоатлетичних вправ сприяє поліпшенню обміну речовин, зміцненню нервової, серцево-судинної і дихальної систем, а також формуванню правильної постави у підлітків [4].

На думку Саказли Ф.І., «легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла» [7, с. 14].

Заняття з легкої атлетики покращують функціонування внутрішніх органів і систем учнів. Крім оздоровчих завдань, вони допомагають вирішувати і навчальні завдання, згідно програмного матеріалу з фізичної культури для учнів основної школи. А саме: набути необхідні теоретичні знання з вивчення модулю «Легка атлетика», сформувані відповідні рухові уміння і навички, а також, удосконалювати вже набуті, сприяти розвитку фізичних якостей тощо.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості дитини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку [6].

Використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями та поняттями. На думку Карасевич С. А., Карасевич М. П., «ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати й узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки» [3, с. 41]. Також рухливі ігри розвивають здатність правильно оцінювати просторові та часові параметри рухів, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася в грі.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність. Вона зумовлена точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий підсумок або кількісний результат.

Це один із важливих засобів всебічного виховання дітей середнього шкільного віку. Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості учня, а саме: фізичне, психічне, естетичне, трудове.

Активна діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем [5].

Також, рухливі ігри сприяють вихованню всіх фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, гнучкості, в залежності від змісту самої гри. Да, і врешті решт, багаторазове повторення одних і тих саме рухів на відповідному емоційному фоні, сприяє розвитку витривалості.

Рухливі ігри сприяють вихованню багатьох морально-вольових якостей, бо всі учні повинні дотримуватися певних правил гри, допомагати своїм товаришам по команді, а це, в свою чергу, розвиває такі якості, як товариськість, взаємодопомога, дисциплінованість тощо.

В іграх виховується любов до праці, бо вчителю потрібна допомога його вихованців у підготовці місць до занять, прибирання інвентарю після його закінчення, поточний ремонт інвентарю, який не викликає складнощів для підлітка тощо. Все це готує дітей до праці та інших видів професійної діяльності у майбутньому.

В іграх підліткам доводиться самостійно вирішувати, як діяти, щоб досягти певної мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує учнів шукати усе нові і нові шляхи вирішення завдань, які постають перед ними. Саме це сприяє розвитку самостійності, активності, ініціативи, творчості та кмітливості [3].

Окремі рухливі ігри можуть допомогти учням поглибити свої знання про навколишній світ. Так, виконуючи різні ролі, зображуючи різноманітні дії, учні на практиці використовують свої знання про поведінку тварин, птахів та комах, про явища природи, про засоби пересування, про сучасну техніку.

При правильній організації гри учні набувають навичок культурної поведінки, у них формуються поняття про взаємини людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки.

Рухливі ігри є також одним з найголовніших засобів рекреації для учнів. Вони допомагають їм активно відпочити, покращити свій емоційний стан, сприяють підвищенню розумової та фізичної працездатності тощо.

Слід зауважити, що рухливі ігри мають і свої **недоліки**, на які необхідно звертати особливу увагу. Основний з них - обмеженні можливості регулювання навантаження. На цей недолік потрібно особливо звернути свою увагу вчителям фізичної культури, тренерам при проведенні занять з легкої атлетики та регулювати тривалість рухливих ігор індивідуально в кожному конкретному випадку, в залежності від віку школярів, їх стану здоров'я, фізичної підготовленості та тих завдань, які ставляться на конкретному занятті.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Проведення занять з легкої атлетики з учнями середнього шкільного віку передбачає використання різних засобів фізичного виховання, які позитивно впливають на гармонійний розвиток особистості, серед яких важливе місце відводиться рухливим іграм. Отже, рухлива гра є необхідним засобом не лише фізичного виховання, а й морального, естетичного, трудового та розумового.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні методики проведення уроків з легкої атлетики з використанням рухливих ігор для учнів середнього шкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Заїкіна Г., Пихтін В. Розвиток швидкісно-силових якостей у першокласників із використанням легкої атлетики та рухливих ігор. *Молодий вчений*. 11 (63), 2018. С. 547-552.
3. Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань: Видавець «Сочінський М.М.», 2019. 146 с.
4. Кулик Н.А. Методика навчання бігових видів легкої атлетики: методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Легка атлетика та методика її викладання». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. 60 с.
5. Масалкін М.Г. Цінність легкоатлетичних вправ як засобу фізичного виховання студентської молоді. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Выпуск 2(34) ч. 8. Переяслав-Хмельницький, 20218. С. 134-140.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 25, 2019.С. 240-244.
7. Саказли Ф.І. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» усіх напрямків денної форми навчання. Миколаїв: Миколаївський національний аграрний університет, 2016. 31 с.
8. Усманова Г., Драбович Н. Народні рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (15 квітня 2016 року, м. Чернігів). Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. С. 36–38.

Аношкін Владислав, Кравченко Ігор

СВОЄРІДНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

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

Анотація. У статті обґрунтовується ефективність експериментальної методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренування в ДЮСШ. Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що експериментальна група продемонструвала значне покращення технічних знань, точності виконання рухових дій та адаптивності до динамічних ігрових ситуацій. Отримані результати підкреслюють позитивний вплив розробленої методики технічної підготовки на розвиток фундаментальних і практичних навичок, необхідних для задоволення зростаючих стандартів сучасного футболу, особливо серед юних спортсменів на початковому етапі тренувань.

Ключові слова: технічна підготовка, техніка футболу, юнацький футбол, методика підготовки футболістів, початковий етап тренування.

Vladyslav Anoshkin, Kravchenko Ihor. *Uniqueness of technical training of young football players at the initial stage of training.*

Abstract. *The article substantiates the effectiveness of the experimental method of technical training of young football players at the initial stage of training in a children's and youth sports school. Analysis of the study results testifies that the experimental group showed a significant improvement in technical knowledge, accuracy of motor actions execution and adaptability to dynamic game situations. The obtained results emphasize the positive impact of the developed technical training methodology on the development of fundamental and practical skills, as well as to increase satisfaction with the standards of modern football, especially among young athletes at the initial stage of training.*

Keywords: *technical training, football technique, youth football, method of training football players, initial stage of training.*

Постановка проблеми. В основі майстерності футболіста лежить технічна підготовленість, рівень якої суттєво впливає як на ефективність, так і на видовищність гри. За останнє десятиліття зростаюча інтенсивність футболу вимагає від гравців вміння швидко і точно виконувати техніко-тактичні маневри, незважаючи на швидкозмінні обставини, просторові обмеження, дефіцит часу та протидію суперників.

Провідні футбольні тренери та фахівці часто вказують на недостатній рівень технічної підготовки випускників дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), які часто не дотягують до високих стандартів, що висувуються сучасним футболом. Багато випускників ДЮСШ потрапляють до професійних команд з недостатньою технічною і тактичною підготовкою. Такий ранній дефіцит в оволодінні технікою футболу негативно впливає на подальший розвиток гравців, оскільки прийоми, що виконуються з високим відсотком помилок у дитинстві, часто зберігаються і в спортивній зрілості. Як наслідок, після навчання в ДЮСШ лише одиниці досягають рівня майстрів міжнародного класу.

Таким чином, підвищення спортивної майстерності юних футболістів тісно пов'язане з підвищенням якості підготовки спортивного резерву. Чим ефективніше на початкових етапах в ДЮСШ будуть прищеплюватися основи футбольної техніки, тим краще підготовлені гравці будуть конкурувати на найвищих рівнях світового футболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками фахівці все більше уваги приділяють не лише методиці підготовки футболістів високої кваліфікації, а й удосконаленню системи виховання спортивних резервів. Зокрема, розробці теоретико-методичних основ системи підготовки футболістів приділяли увагу В. Соломонко, Е. Сивохоп, М. Шкірта, І. Маріонда, В. Костюкевич, С. Овчаренко та ін. Такі науковці, як В. Стасюк, В. Шамардін, В. Ніколаєнко, А. Дулібський, І. Карпа та ін. розглядали у своїх дослідженнях питання оптимізації та вдосконалення структури і змісту багаторічної підготовки спортивного резерву у футболі. Однак поряд із цим питання оптимізації змісту та процесу технічної підготовки юних футболістів на початкових етапах навчання в ДЮСШ залишаються маловивченими, що і визначає актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність розробленої методики технічної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для практичного обґрунтування ефективності розробленої нами методики технічної підготовки в рамках навчально-тренувальної програми ДЮСШ ми провели формувальний педагогічний експеримент. У цьому експерименті контрольна група відпрацьовувала технічні прийоми футболу за традиційною методикою навчання, що широко застосовується в педагогічній практиці, а експериментальна група – за розробленою нами методикою технічної підготовки.

Обидві групи дотримувалися навчальної програми ДЮСШ з футболу, з рівним навчальним навантаженням і однаковою кількістю годин, присвячених завданням техніко-тактичної підготовки. На початку дослідження всі учасники були новачками, які щойно прийшли на тренування до ДЮСШ. Тому можна обґрунтовано припустити, що обидві групи були відносно однорідними за своїм початковим рівнем футбольної техніки.

Результати тестування технічної підготовленості учасників після шести місяців занять у ДЮСШ представлені в таблиці 1.

Порівняльний аналіз даних свідчить про перевагу експериментальної групи у «відчутті м'яча», про що свідчать вищі показники в тесті «жонглювання м'ячем». Ця група в середньому виконала 36,8 ударів по м'ячу, що перевищує середній показник контрольної групи на 15,3 жонглювання.

Учасники експериментальної групи також швидше виконали вправу «ведення м'яча 2х15 м», в середньому за 9,57 секунди, тоді як середній показник контрольної групи становив 11,83 секунди.

У вправі «удар по м'ячу серединою підйому на точність» експериментальна група набрала в середньому 14,24 бала з 20 можливих, що на 2,53 бала вище, ніж середній результат контрольної групи.

Таблиця 1

Показники технічної підготовки учасників контрольної та експериментальної груп після півроку формуючого педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовленості		
	Жонглювання м'ячем, удари	Ведення м'яча 2х15 м, с	Удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
КГ, n=15	21,5 $\pm$ 6,9	11,83 $\pm$ 1,98	11,71 $\pm$ 2,50
ЕГ, n=14	36,8 $\pm$ 4,2	9,57 $\pm$ 1,14	14,24 $\pm$ 2,91
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

Учасники експериментальної групи продемонстрували більш ґрунтовне і точне розуміння приблизних основ техніки. Результати, наведені в таблиці 2, показують, що експериментальна група набрала в середньому 9,1 бала з 10 за знаннями техніки виконання удару по м'ячу серединою підйому. На противагу цьому, контрольна група зробила більше помилок в описі цієї техніки, про що свідчить нижчий середній бал - 7,1 бала. Аналогічна картина простежується і при порівнянні показників якості розуміння учасниками техніки зупинки м'яча підшвою.

Таблиця 2

Показники знань базових технічних прийомів і умінь їх виконувати в учасників контрольної та експериментальної груп, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Технічні прийоми	
	зупинка м'яча, що опускається, підшвою, бали	удар по м'ячу серединою підйому, бали
Показники знань орієнтовної основи		
КГ, n=15	6,5 $\pm$ 2,1	7,1 $\pm$ 1,8
ЕГ, n=14	8,7 $\pm$ 1,7	9,1 $\pm$ 1,4
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$
Показники умінь виконувати технічні прийоми		
КГ, n=15	6,5 $\pm$ 1,2	5,6 $\pm$ 1,3
ЕГ, n=14	8,0 $\pm$ 1,4	8,1 $\pm$ 1,2
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,05$	$P \leq 0,01$

Було помічено, що учасники експериментальної групи виконали обидві тестові вправи з більшою точністю. Експертна оцінка якості зупинки м'яча в цій групі склала 8,0 балів, що на 1,5 бала перевищило оцінку контрольної групи. Вони отримали так само високу оцінку 8,1 бала за виконання удару серединою підйому, тоді як контрольна група набрала лише 5,6 бала.

Експериментальна група показала перевагу в технічній підготовленості і після експерименту, про що свідчать результати, представлені в таблиці 3. Вони досягли кращих результатів у жонглюванні м'ячем ногами, набравши в середньому 29,4 бала проти 17,3 бала у контрольній групі. Вони також досягли успіху в тестовій вправі «ведення, удар, зупинка м'яча», виконавши її в середньому за 19,79 секунди, тоді як середній показник контрольної групи був повільнішим і становив 23,17 секунди.

Крім того, учасники експериментальної групи були більш точними в ударі серединою підйому по м'ячу, що котиться, набравши в середньому 13,04 бала, що на 2,81 бала вище за середній показник контрольної групи. Порівняльний аналіз показує, що експериментальна група виконала на 24 техніко-тактичні дії більше, ніж контрольна. Вони також продемонстрували вищу надійність у виконанні техніко-тактичних дій, з коефіцієнтом надійності на 0,81-0,09 бала вище, ніж у контрольній групі.

Таблиця 3

Показники технічної підготовки учасників контрольної та експериментальної груп після формуючого педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники технічної підготовки		
	жонглювання м'ячем, удари	ведення, удар, зупинка м'яча, с	удар по м'ячу серединою підйому на точність, бали
КГ, n=15	17,3 $\pm$ 9,1	23,17 $\pm$ 4,08	10,23 $\pm$ 1,75
ЕГ, n=14	29,4 $\pm$ 7,2	19,79 $\pm$ 3,49	13,04 $\pm$ 2,19
Достовірність відмінностей	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$	$P \leq 0,01$

У таблиці 4 наводимо показники обсягу і надійності техніко-тактичних дій учасників експерименту в ігровій вправі «квадрат 4x2».

Таблиця 4

Показники кількості та надійності техніко-тактичних дій в учасників експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту, $x \pm \delta$

Групи випробовуваних	Показники техніко-тактичних дій		
	загальна кількість передач	кількість точних передач	коефіцієнт надійності
КГ, n=15	248	184	0,74
ЕГ, n=14	276	225	0,82

Висновок. Розроблена нами методика технічної підготовки юних футболістів суттєво підвищує як обсяг, так і якість засвоєння знань, пов'язаних з фундаментальними основами ключових технічних навичок. Такий підхід не тільки сприяє більш глибокому розумінню техніки, але й значно покращує практичну здатність гравців виконувати ці технічні прийоми точно та ефективно в динамічних умовах. Методологія виявилася корисною для вдосконалення навичок гравців у різноманітних сценаріях, дозволяючи їм легко адаптувати свої рухи під час гри. Загалом, застосування цієї методології може відігравати вирішальну роль у формуванні всебічно розвинених, технічно підготовлених гравців, здатних відповідати вимогам сучасного футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карпа І. Форми проведення тренувальних занять у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих футболістів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця, 2018. 5(24). С. 215-221.
2. Костенко Ю.В., Ніколаєнко В.В. Індивідуалізація тренувального процесу та її значущість у процесі вдосконалення фізичних якостей юних футболістів. // Молодь і олімпійський рух: зб. тез доповідей XVII Міжнар. конф. молодих вчених, 7 травня 2024 р. Київ, 2024. С. 99-100.
3. Костюкевич В., Щепотіна, Н., Стасюк В. Теоретико-методичні підходи щодо програмування тренувального процесу спортсменів у макроциклі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2019. 8 (27). С. 145-156.
4. Молдован А.Д., Бражанюк А.О., Кошура А.В. Фізична та технічна підготовка юних футболістів. // Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 182-185.
5. Овчаренко С.В., Мітова О.О. Проблеми контролю у футболі в зв'язку з сучасними тенденціями його розвитку. // *Фізична культура спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць / під ред. В.М. Костюкевича.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск №3 (22). С.371–377.
6. Сивохоп Е.М., Шкірта М.І., Маріонда І.І. Теорія і методика викладання футболу : методична розробка виховання. Ужгород, 2013. 52с

Бай Сеншін, Максименко Людмила

ОБҐРУНТУВАННЯ НАПРЯМІВ ПЕРСПЕКТИВНОГО РОЗВИТКУ СПОРТУ У КИТАЇ

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

Анотація. Цифрові технології спортивної сфери та спортивний досвід як фактор удосконалення концепції спорту в Китаї розвиваються на китайському медіа-індустріальному рівні. Цифровий спорт, який поєднує цифрові технології та традиційні види спорту, став способом і важливим каналом для прискорення створення спортивної потужності та задоволення різноманітних потреб спортивної спрямованості.

Ключові слова: цифрові технології, медіа-індустрія, спортсмени, борці, підготовка, Китай.

Bye SENSHIN, Liudmyla MAKSYMENKO. *Impacting directly on the development of sports in China.*

Abstract. *Digital technologies in the sports field and sports news as a factor in enhancing the concept of sports in China are developing in the Chinese media-industrial market. Digital sport, which combines digital technologies and traditional sports, has become a way and an important channel for accelerating the development of sports intensity and satisfying the diverse needs of sports directness.*

Key words: *digital technologies, media industry, athletes, wrestlers, training, China.*

Мрія про спортивну силу є важливою частиною китайської мрії. Китайська мрія є важливою основою для реалізації мрії спортивної нації. «Чотирнадцятий п'ятирічний план національного економічного та соціального розвитку Китайської Народної Республіки та схема довгострокових цілей до 2035 року» ще більше прояснив діалектичний зв'язок між рідною спортивною мрією та китайською мрією та запропонував довгострокову мету розвитку спортивної потужності до 2035 року, тобто сформувати нову модель розвитку спорту під керівництвом уряду, яка є сильною, соціально регульованою та впорядкованою, ринок повний життєвих сил, люди беруть активну участь, соціальні організації розвиваються здорово, державні послуги ідеальні і сумісний із впровадженням базової модернізації, а також модернізовано систему управління спортом і можливості контролю. «Програма побудови потужної спортивної нації» передбачає, що до 2050 року спортивна нація Китаю буде побудована комплексно, і спорт стане віхою в омолодженні китайської нації. Для цього мислення побудови сильного спорту країни з китайською специфікою слід розвивати.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні напрямів перспективного розвитку спорту у Китаї.

Спорт є важливим відображенням загальної сили країни та рівня суспільної цивілізації. Сильний спорт робить Китай сильним, а спорт процвітає, якщо процвітає країна. Для того, щоб побудувати сильну спортивну країну, треба з дитинства наслідувати лідерство, неухильно підвищувати рівень спортивних змагань, розвиватися в масовому спорті, продовжувати рух

до спортивної держави. Розвиток шкільного фізичного виховання повинен реалізовувати освітню політику та дотримуватися наряду управління школою; він повинен зосередитися на розвитку студентів і продовжувати поглиблювати реформу курсу фізичного виховання; зосередитися на фізичному здоров'ї учнів та впроваджувати керівні принципи «здоров'я перш за все» [3].

Концепція встановлює чотири загальні вимоги до шкільної спортивної роботи, починаючи з постійного поглиблення навчання. Реформи, всебічно покращуючи умови навчання в школі та активно вдосконалюючи механізм оцінювання, будуючи освітню систему, яка всебічно виховує моральність, інтелект, фізичне виховання, мистецтво та працю. Реалізація цієї політики спрямована на підвищення рівня розвитку шкільного спорту в нову еру, щоб діти росли здоровими та енергійними. Прагнення зробити спорт швидшим, вищим і сильнішим. Змагальні види спорту є основним спортивним компонентом, і вони відіграють важливу роль у стимулюванні та веденні спортивного вітчизняного будівництва. Необхідно підвищувати всебічну змагальну спортивну силу та всебічно підвищувати здатність здобувати славу країні. Як важлива соціально-культурна частина, спортивні змагання можуть надихнути національний дух, зміцнити його силу, створити хорошу платформу для сприяння міжнародним обмінам і відіграти незамінну роль у розбудові національного іміджу та посиленні національного впливу. Змагальні спортивні результати є очевидним показником здатності країни завойовувати славу, а також є важливим символом для вимірювання загальної національної спортивної сили та відображення загального рівня формування спортивної нації (Bilohur, & Andriukaitiene, 2020) Розвиток змагального спорту в Китаї забезпечується глибоким резервом молодих спортивних талантів. Важливою рушійною силою розвитку спортивних змагань стала щоденна участь підлітків у спортивних змаганнях. На державному рівні робиться все для прискорення спортивно-освітньої інтеграції, спорту та медицини, спорту та здоров'я, створення нової системи підготовки талантів у змагальному спортивному резерві з багаторазовим внеском системи освіти, системи спорту, формування спільне творення держави і суспільства, широка участь народу і влади. Концепція базується на механізмі змагальної спортивної діяльності «чотири в одному» – спорт, суспільство, ринок та особи. Спортивна галузь є опорою національної економіки, про що чітко сказано в «Програмі розбудови потужної спортивної країни». Мобілізація всього суспільства для енергійного розвитку спортивної індустрії має не лише велике значення для реформування та розвитку спорту, але й стратегічне значення для зростання, сприяння зайнятості, інтегрованої та інноваційної стабілізації. Щоб побудувати спортивну націю, Китай зосереджується на розвитку спортивної індустрії. Оскільки спорт все більше входить в життя людей, формується високий попит на спортивну індустрію. Шляхом поглиблення реформ та інновацій бурхливо розвивається спортивна індустрія, яка перетворилася на нову точку економічного зростання. Тому всебічно розвинена дружня взаємодія між спортивною індустрією та спортивними підприємствами, що сприяє всебічному розвитку різних категорій та спортивних індустріальних форматів, здійснюється взаємна спортивна промислова інтеграція та злагоджений розвиток. Спортивна

індустрія, економіка та суспільство. Завдання полягає у впровадженні інноваційних систем і механізмів, оптимізації промислового розташування та структури, зміцненні культурної впевненості в собі, розвитку багаторівневих і диверсифікованих спортивних заходів і постійному задоволенні нових очікувань людей щодо кращого життя. Темпи реформування спорту та інновацій прискорені, а спортивну концепцію було оновлено на основі корисного досвіду зарубіжних країн, щоб влити нову життєву силу та дати поштовх розвитку спорту Китаю в нову еру. Щоб прискорити будівництво сильної спортивної країни та сприяти розвитку високоякісного спорту, Китай зосередився на загальній великій стратегії омолодження китайської нації, реалізуючи нову інноваційну концепцію розвитку, координацію, відкритість, яка служить для побудови нової моделі розвитку та сприяння масовому спорту та спортивним змаганням. Проводити модернізацію системи спортивного менеджменту та управлінських можливостей, дотримуватися поєднання національної системи та ринкового механізму та прагнути створити нову ситуацію для розвитку спорту. Дух китайського спорту відображає ціннісні орієнтації та культурні китайські спортивні прагнення. Це не лише душа китайського спорту, а й дорогоцінне духовне багатство рідного Китаю. Китайський спортивний дух є внутрішньою рушійною силою для реалізації великої китайської нації, що забезпечує потужну духовну силу для великої китайської нації. Необхідно поєднати заохочення китайських спортсменів із культивуванням та практикою основних соціалістичних цінностей, повністю використовувати тонку спортивну культуру та впливати на спортсменів, інтегрувати основні цінності займатися спортом і практикувати основні цінності на спортивних змаганнях [1, 2, 3].

Цифрові технології спортивної сфери та спортивний досвід як фактор удосконалення концепції спорту в Китаї розвиваються на китайському медіа-індустріальному рівні. Будучи основною розважальною діяльністю, яку не можна ігнорувати в сучасному житті, прямі спортивні трансляції, природно, стали важливою індустріальною сферою медіа. Від аудіо в прямому ефірі до аналогових і цифрових телевізійних зображень і навіть потокового мультимедіа в зростаючій цифровій економіці, технологія захоплення відео та прямих трансляцій також постійно вдосконалюється, щоб задовольнити зростаючі потреби користувачів. З розвитком нових медіа-платформ гуманізмований цифровий досвід привернув велику увагу, а інновації у сфері цифрового прямого мовлення почали активно впроваджуватися. Провідна та допоміжна роль цифрових технологій в економічному та соціальному розвитку стає все більш помітною. У цьому процесі цифровий спорт, який поєднує цифрові технології та традиційні види спорту, став способом і важливим каналом для прискорення створення спортивної потужності та задоволення різноманітних потреб людей у формі. Китай надає великого значення розвитку цифрового спорту. 14-й п'ятирічний план розвитку спорту окреслює інноваційні ідеї розвитку для прискорення цифрового розвитку та побудови цифрового спорту. Національний фітнес-план (2021-2025 р.р.) пропонує сприяти цифровій трансформації спортивної індустрії та сприяти скоординованій трансформації всієї індустрії на основі даних. Інтенсивний розвиток

цифрового спорту допоможе задовольнити різні спортивні потреби людей. З постійним підвищенням рівня життя попит людей на спорт зростає, і висувуються більш високі вимоги до зручності, науковості, задоволення та конкурентоспроможності спортивних продуктів і послуг. Цифровий спорт має значну перевагу в отриманні інформації про попит людей, відстеженні та сприйнятті спортивної поведінки людей через різні канали та канали, а також у використанні всебічного аналізу великих даних для точного розуміння потреб і вподобань людей і задоволення індивідуальності різних груп людей. Водночас, з точки зору пропозиції спортивних продуктів і послуг, розвиток цифрового спорту може оживити культурний і спортивний простір у місті, покращити механізм координації між владою, ринком і соціальними структурами, а також збільшити точність пропозиції спортивних товарів і послуг, підвищення рівня спортивних комунальних послуг у суспільстві [3, 4].

Цифровий спорт змінює робочий механізм, методи розвитку, інструменти та інші аспекти традиційної спортивної індустрії, які можуть ефективно покращити рівень фізичної підготовки населення, культивувати нові точки економічного зростання та оптимізувати спорт. Загалом дані про спортсмена включають, але не обмежуються цим. , основна інформація про спортсмена, різні показники тренування (фізична підготовленість, спеціальні здібності та особливі досягнення), результати змагань, технічна тактика, травми та реабілітація.

Дані спортсмена все ще є особистою інформацією. Відповідно до положень «Цивільного кодексу» та «Закону про захист персональних даних», спортсмени самі мають право на свої спортивні персональні дані. Наприклад, у процесі обробки персональних даних «Закон про захист персональних даних» чітко прописує принцип інформованої згоди, але існують певні труднощі з впровадженням принципу «інформованої згоди» в процесі збору та обробки даних спортсмена. З іншого боку, коли спортивні заходи та спортивні клуби збирають і обробляють дані спортсменів, спортсменам важко справді отримати особисту згоду з позиції рівноправних переговорів. У спортивних змаганнях, особливо міжнародних, правила змагань зазвичай прямо вимагають від спортсменів згоди на методи збору даних і використання, схвалені організаторами, інакше спортсмени не матимуть права брати участь, а спортивні організації матимуть більше голосу та повноважень. у зборі даних. Хоча перед збором даних про спортсменів спортивні організації чи спортивні клуби часто отримують офіційну згоду спортсменів, вимагаючи від спортсменів підпису реєстраційних форм, листів-повідомлень та інших пов'язаних документів, така згода базується на нерівних відносинах між двома сторонами та має певні зобов'язання [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Bilohur V., Andriukaitiene R. Theoretical methodological sports reflection as a human dimension area of sports activity and possibilities of its humanization in the society. *Humanities studies*. 2020. Вип. 5 (82). С. 132-146.
2. Bilohur V. Formation of the concept of innovative sports management in Ukraine. *Humanities Studies*. 2019. Випуск 1 (78). С. 27-38.
3. Bilohur V. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities Studies*. 2023. N. 14 (91). URL: <http://humstudies.com.ua/article/view/277857>

4. Lekavičius Tomas. Management of human resources in a sports organisation from the point of view of employees. *Humanities studies*. 2020. Вип. 5 (82). С. 147-159.

Барило Олександр, Бермудес Діана

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ СПРИТНОСТІ У ХЛОПЧИКІВ 8-9 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР

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

Анотація. У статті досліджується розвиток спеціальної спритності у хлопчиків 8-9 років на заняттях з футболу із застосуванням рухливих ігор. Проаналізовано вплив рухливих ігор на мотивацію до тренувань та здатність швидко приймати рішення в ігрових ситуаціях.

Ключові слова: спритність, футбол, діти, рухливі ігри, фізична підготовка.

Barylo Oleksandr, Bermudes Diana. *Development of Specific Agility in Boys Aged 8-9 During Football Training Through Active Games.*

Abstract. *The article explores the development of specific agility in boys aged 8-9 during football training using active games. The impact of active games on motivation for training and the ability to make quick decisions in game situations is analyzed.*

Keywords: *agility, football, children, active games, physical training.*

Постановка проблеми. Спритність та координаційні якості є основоположними для спортсмена, оскільки на їх основі активно поповнюється арсенал технічних прийомів. Спритність допомагає знайти несподіваний вихід зі складної ситуації. Завдяки спритності футболіст може заволодіти м'ячем і переграти одного чи кількох суперників, тим самим здобуваючи для своєї команди перевагу на певній ділянці поля. Проте спритність повинна працювати на благо команди, а не на індивідуальні досягнення гравця. Безумовно, спритний гравець може вразити публіку своїми діями, але якщо вони не приносять користі колективу, то, по суті, вони шкідливі [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розвиток спеціальної спритності у хлопчиків 8-9 років на заняттях з футболу є важливою складовою загальної фізичної підготовки, яка впливає на успішність освоєння техніки гри. Сучасні дослідження акцентують увагу на ефективності рухливих ігор як методу, що сприяє розвитку спритності, координації та швидкості реакцій у дітей цього віку. Таким чином, сучасні дослідження підкреслюють важливість використання рухливих ігор для розвитку спеціальної спритності у хлопчиків 8-9 років на заняттях з футболу, що дозволяє досягати високих результатів у фізичному і технічному розвитку дітей [6; 7].

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі розвитку спеціальної спритності у хлопчиків 8-9 років на заняттях з футболу за допомогою рухливих ігор.

Результати дослідження. Спритний гравець відзначається чудовою координацією рухів, досконалим володінням м'ячем, швидким та ясным мисленням для застосування маневрів, достатнім спокоєм для використання своїх навичок у боротьбі з противником, який намагається заволодіти м'ячем.

Спеціальна спритність у футболі на сьогодні вивчена недостатньо, зокрема бракує спеціальних вправ, спрямованих на її розвиток. Це неправильно, адже спритність є базовою фізичною якістю, яка важлива для оволодіння технікою гри у футбол. Основні завдання тренувань для дітей цього віку включають [1]:

- зміцнення здоров'я;
- виховання звички до регулярних занять спортом;
- забезпечення організму різноманітними навантаженнями для всебічного розвитку;
- розвиток спритності, силових та швидкісних якостей;
- формування особистісних якостей (справедливість, моральність, культура поведінки та етика спілкування) [1].

Слід зазначити, що сучасні тренери часто роблять велику помилку, не приділяючи достатньої уваги постійному збагаченню арсеналу тренувальних вправ. Впровадження нових вправ сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу, оскільки розвиток координаційних здібностей сповільнюється при використанні одних і тих самих вправ.

З урахуванням вищезазначених факторів, тренеру, який прагне розвинути у своїх вихованців спеціальну спритність, слід дотримуватися таких рекомендацій: різноманітнити тренувальні заняття, постійно включаючи нові і складніші вправи та об'єднуючи їх у комплекси; уважно коригувати навантаження, стежачи за точністю і якістю виконання вправ; контролювати рівень втоми дітей і визначати кількість та тривалість відновлювальних пауз між вправами [7].

Головне завдання розвитку координаційних здібностей у віці 8-9 років – забезпечення засвоєння широкого арсеналу рухових навичок. Це досягається через використання різноманітних координаційних вправ, які надають дітям нове, специфічне навантаження [3].

Розвиток спеціальної спритності спрямований передусім на швидке освоєння техніки гри у футбол. Чим вищий рівень спритності у молодого футболіста, тим легше, простіше та швидше він засвоюватиме ті чи інші технічні дії, а також ефективніше застосовуватиме їх у грі. Відповідно, розвиток спритності слід розглядати у тісному зв'язку із завданнями освоєння основних технічних елементів гри у футбол.

Залежно від завдання, яке виконує гравець (чи то точна передача м'яча, чи передача з одночасною диференціацією зусиль) та способу виконання (через короткий або більш тривалий контакт стопи з м'ячем), «внутрішня регуляція» роботи окремих сегментів тіла та м'язів відбувається по-різному. Тому підходи до навчання гравців навичкам організації власних рухів також різняться [3].

Формування технічної майстерності включає три процеси, які починаються послідовно, але на певних вікових етапах відбуваються паралельно,

складаючи єдине ціле:

- розвиток рухової чутливості, яка допомагає гравцям спрямовувати м'яч у заданому напрямку і диференціювати зусилля, щоб передавати м'яч з необхідною швидкістю (у цей період доцільно розвивати спеціальну спритність);
- навчання використанню механізмів ударних дій при виконанні різних за формою прийомів (освоєння найбільш раціональної структури рухів);
- адаптація технічних навичок до змін у розвитку опорно-рухового апарату, рухових якостей та умов змагальних ігор.

Кожен із цих процесів має періоди, коли тренування дає найкращі результати. Якщо виходити з того, що у футболі перемагає той, хто точніший за суперника, не поступаючись йому у швидкості, або той, хто швидший за суперника, не поступаючись у точності, то критерієм ефективності техніки є прояв точності, а також швидкості й точності у поєднанні при виконанні прийомів [5].

Виходячи з цього, для підвищення технічної підготовленості тренеру слід:

- навчити гравців володіти основними механізмами ударної дії;
- ознайомити їх з якомога ширшим колом різних за формою рухів із м'ячем;
- домагатися точного (швидкого і точного) виконання різноманітних технічних прийомів, заснованих на механізмах ударних дій [1].

Тепер ми знаємо, що спритність необхідно розвивати для підвищення рівня технічної підготовленості. Ці два аспекти спортивної підготовки йдуть пліч-о-пліч.

Розвиток різних рухових навичок у дітей найкраще відбувається в рамках рухливих ігор, комбінованих вправ (естафет) та спортивних ігор.

Перевагою рухливих ігор є те, що вони передбачають відносно прості і вільні форми рухів. Такі рухи є природними для людини, адже з самого початку свого існування людина бігала, стрибала, повзала та кидала. Ще однією перевагою рухливих ігор є змагальний мотив, що стимулює дітей проявляти свої найкращі якості заради перемоги над суперником. Безперечною перевагою рухливих ігор є також поділ дітей на групи, що вчить їх працювати в команді, використовуючи сильні сторони своїх партнерів.

Саме у віці 8-9 років слід робити найбільший акцент на користь рухливих ігор у активній діяльності, адже такі ігри всебічно впливають на дітей, змушуючи їх опановувати багато рухів загального та специфічного характеру. Отже, у цьому віці рухливі ігри відіграють значну формувальну та рекреаційну роль [2].

Варто також зазначити, що рухливі ігри, окрім їх безперечного впливу на фізичний розвиток дитини, позитивно впливають на її психологічний стан. Завдяки іграм діти отримують позитивні емоції, одночасно задовольняючи свої потреби у змагальній діяльності та виконуючи завдання тренувального процесу.

Головною перевагою рухливих ігор є те, що вони сприяють розвитку швидкості та точності прийняття рішень на футбольному полі. Чим більше рішень приймає дитина під час гри, тим більше самостійності вона починає відчувати. Ініціативність – це ключ до успіху, адже саме вона народжує впевненість у власних силах.

У будь-якій справі успіх неможливий без ретельного планування подальших дій, особливо коли йдеться про організацію рухливих ігор з дітьми. У такому випадку відповідальність за якість проведення значно зростає. Тренеру необхідно розробити план проведення гри до найдрібніших деталей, передбачивши ймовірні негативні події, які можуть виникнути в процесі. Вибір гри має враховувати проблематику та включати навчально-виховну мету.

Використання рухливих ігор повинно відбуватись у рамках певних тренувальних цілей. Діти повинні поступово оволодівати елементами ігор, насамперед вдосконалюючи певні рухові навички, а не тактику чи техніку. До тактичної і технічної підготовки слід переходити лише після того, як діти повністю засвоять основні рухові навички, адже якщо діти не можуть правильно виконати елементарні рухи, про яку тактику може йти мова? Не варто надто акцентувати увагу на технічних та тактичних елементах під час рухливих ігор [3].

Тренер має підтримувати інтенсивність гри, регулюючи її за допомогою:

- збільшення або зменшення часу гри та кількості повторень;
- модифікації правил гри;
- зміни розмірів ігрового майданчика;
- зміни завдань;
- зменшення або збільшення кількості учасників без зміни розмірів майданчика.

Під час гри важливою функцією тренера є визначення малорухливих гравців та заохочення їх до активності. Спостереження тренера допоможуть йому краще зрозуміти характери своїх підопічних у майбутньому та сприятимуть створенню згуртованого колективу.

Тренеру завжди слід інформувати учасників, скільки часу залишилось до кінця гри (наприклад, одна хвилина), або встановити завдання на «останнє очко». Якщо тренер раптово завершує гру, учасники можуть відчувати розчарування і незадоволення.

Важливим елементом гри є результат та підбиття підсумків. Тренер має пам'ятати, що:

- всі учасники повинні виконати завдання;
- за порушення правил або помилки потрібно знімати очки;
- у спортивних іграх інформацію про перемогу надають ворота, кошики або очки.

Не варто забувати про тих гравців, які були слабшими на фоні групи – їх потрібно підбадьорити та мотивувати до дій, спрямованих на покращення підготовленості. Також слід аналізувати техніко-тактичні помилки, звертати увагу на виховні аспекти, які допоможуть формувати індивідуальність гравців та створити згуртовану команду, що діє за принципом «один за всіх, всі за одного».

Тренувальний процес, зважаючи на гетерохронність відновлювальних процесів у групі юних спортсменів, особливо у віці 8-9 років, має бути організований таким чином, щоб жоден гравець не стримував інших. Слід уникати жорстких і складних варіантів виконання вправ поточним методом, а замість цього використовувати гнучкий підхід: організовувати виконання вправ у порядку зменшення підготовленості (від найбільш до менш підготовлених дітей) [4].

Висновки. Головна мета тренувального процесу – створити таке навчальне середовище для юного футболіста, яке буде доступним, цікавим і сприятиме його розвитку як гравця. Саме тому планування тренувального процесу передбачає прояв творчих здібностей тренера, який може самостійно спрощувати або ускладнювати вправи в залежності від спрямованості конкретного тренувального заняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі: навчальний посібник. Чернівці: Знання, 2009. 234 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 2002. 175 с.
3. Корносенко О. К., Бондаренко В. В., Хоменко П. В. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав. Полтава, 2012. 312 с.

Бережний Максим, Кисельов Валерій

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

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

Анотація. У статті розглядаються ефективність використання засобів кросфіту в процесі розвитку фізичних якостей працівників патрульної поліції України. Визначаються переваги та особливості впровадження засобів кросфіту в тренувальний процес працівників патрульної поліції.

Ключові слова: кросфіт, тренування, працівники патрульної поліції, фізичні якості.

Maksym Berezhnyi, Kyselov Valerii. Use of crossfit equipment in the process of improving physical qualities of patrol police of Ukraine employees.

Annotation. The article examines the effectiveness of using crossfit tools in the process of developing the physical qualities of Ukrainian patrol police officers. The advantages and peculiarities of the introduction of crossfit equipment into the training process of patrol police officers are determined.

Keywords: crossfit, training, patrol police officers, physical qualities.

Постановка проблеми. Специфіка професійної діяльності працівників патрульної поліції зумовлює необхідність постійного підвищення рівня їх основних фізичних якостей та розвитку спеціальних рухових навичок. Ця

потреба впливає з двох основних факторів. В першу чергу, збереження безпеки в громадському просторі вимагає від працівників поліції високого рівня фізичної готовності для ефективного втручання у різноманітні ситуації. По-друге, особливості їхньої роботи передбачають постійну готовність до швидкого реагування на непередбачені події та виконання різноманітних завдань, що вимагає високого рівня фізичної підготовки.

Завдання, що ставляться перед патрульними, є вкрай складними і різноманітними. Вони повинні бути готовими до швидких і рішучих дій у будь-яких ситуаціях, що вимагає від них високої фізичної, інтелектуальної та емоційної готовності та вміння оперативно реагувати на будь-які виклики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукову літературу, слід відзначити дослідження Бондаренко В.В., який у аналізі вимог до фізичної підготовки зазначив, що для вступу до поліції важливо також враховувати сучасні тенденції у досліджуваній сфері. Швидкість, витривалість та сила - ключові компоненти успішної фізичної підготовки. Зміна вимог у відповідності до нових наукових досліджень та методик тренувань може покращити якість підготовки поліцейських та забезпечити їхню готовність до викликів служби [1].

У роботі Литвин В.В. наголошується на не менш важливий аспект роботи патрульних, як необхідність виконання обов'язків у різних погодних умовах в будь-який час доби. Вони повинні бути готовими працювати в найжорсткіших умовах для виконання завдань, поставлених керівництвом чи визначених посадовими обов'язками [3].

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ефективності використання засобів кросфіту в процесі удосконалення фізичних якостей працівників патрульної поліції України.

Результати дослідження. Умови повномасштабного вторгнення та воєнного стану ставлять перед патрульною поліцією надзвичайно складні завдання. Працівники цієї служби, які раніше забезпечували порядок та безпеку в мирний час, тепер залучаються до виконання спеціальних та бойових завдань у відповідь на військову агресію.

У цих умовах патрульні поліцейські не лише взаємодіють з іншими правоохоронними та військовими структурами для забезпечення громадського порядку, а й несуть службу на блок-постах, здійснюють роботу з виявлення диверсійно-розвідувальних груп та виконують багато інших місій. Саме патрульні поліцейські зазвичай першими прибувають на місця влучать російських ракет чи ударних безпілотників, надають допомогу постраждалим, здійснюють евакуацію населення. Все це вимагає від патрульного постійного перебування в фізичному тонусі та здатності миттєво реагувати на зміни оперативної обстановки.

Один із основних принципів кросфіту - постійне різноманіття тренувань. Це дозволяє запобігти пристосуванню організму до одноманітних навантажень і підтримує високий рівень мотивації до занять. Крім того, кросфіт розроблений таким чином, щоб дати максимальне навантаження у короткий час, що робить його відмінним варіантом для людей з обмеженим часом для тренувань, якими є поліцейські.

Тренування з кросфіту зазвичай включають у себе короткі, але інтенсивні сесії, під час яких виконуються різні вправи протягом певного часу або кількості повторень. Ці вправи можуть включати підйоми важкого обладнання, стрибки, присідання, віджимання, підтягування на поперечині, різні види бігу та інші функціональні рухи.

Використання засобів кросфіту базується на постійно різноманітних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю. Кросфіт визначає функціональні рухи як ті, які є унікальними за своєю здатністю виражати силу. Концепція даного напрямку полягає в об'єднанні якомога більшої кількості навичок і процедур з усіх аспектів фітнесу. Постійно змінюючи тип тренування та не маючи обмежень у видах вправ людина не зациклюється на кількох схемах рухів, за якими вона тренується. Натомість підвищується загальна фізична підготовленість, що робить поліцейського фізично готовим до будь-яких викликів [2].

У кросфіті використовуються три стандарти для визначення фізичної форми. Перший базується на ступені розвитку десяти фізичних якостей, на яких зосереджуються тренери та фізіологи. За визначенням Глассмана до цих десяти якостей належать такі як загальна витривалість, спеціальна витривалість, сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація, спритність, рівновага та точність. Всі ці навички, чи то фізичні якості, є необхідними для патрульних поліцейських.

З самого початку розробники кросфіту застосовували науковий підхід до фітнесу. Він призначений для забезпечення «продуктивності за вимогою», необхідної в умовах невідомих і раптових викликів. Важливим аспектом фітнес-моделі кросфіт є те, що це більше, ніж програма тренувань. Розробники системи «CrossFit» змогли об'єднати експертів з усіх аспектів фітнесу. Знання були відфільтровані та об'єднані, поєднавши найкраще з важкої атлетики олімпійського стилю, бігу на довгі дистанції, спринту, пауерліфтингу, гімнастики, плавання, метань, єдиноборств та інших видів спорту [4].

Висновок. Тренування з використанням засобів кросфіту може стати ефективним інструментом для покращення фізичної підготовленості поліцейських. Його універсальність та ефективність дозволяють підтримувати високий рівень фізичної форми та готовності до служби в будь-яких умовах. Поєднуючи функціональність та інтенсивність, кросфіт охоплює ті загальні фізичні якості, які необхідні поліцейському, щоб бути готовим до будь-якої ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями. Київ: ФОН Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
2. Дідковський В.А., Бондаренко В.В., Кузенков О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
3. Литвин В.В. Психолого-правові засади удосконалення професійної діяльності поліцейських патрульної поліції. Дис. ... канд. юрид. наук 19.00.06. Київ, 2019. 261 с.
4. Пилипчак І.В. Ефективність застосування кросфіту у фізичній підготовці курсантів під час первинного навчання у ВВНЗ. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2017. № 27 С. 61–65.

Бермудес Діана, Дай Фулун

ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

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

Анотація. У статті досліджуються особливості рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Висвітлена класифікація сучасних рухливих ігор. Рухлива гра відноситься до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Виявлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на процес розвитку фізичних якостей дитини, керувати їх розвитком. Виявлено, що систематичне застосування ігор сприяє розширенню рухливих можливостей дітей, які перетворюються в необхідні життєві уміння та навички.

Ключові слова: фізичні якості, фізична культура, фізичне виховання, рухливі ігри, діти.

Bermudes Diana, Dai Fulun. Justification for the use of active games in the development of physical qualities in primary school students.

Abstract. The article examines the characteristics of active games within the physical education system for young school-age children. A classification of modern active games is provided. Active games are a form of play activity where movement plays a prominent role. It has been found that through active games, it is possible to actively influence the process of a child's physical development and manage it effectively. Systematic use of games contributes to expanding children's motor skills, which transform into essential life skills and competencies.

Keywords: physical qualities, physical culture, physical education, active games, children.

Постановка проблеми. Фізичне виховання в шкільний період життя людини створює фундамент для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різних рухових умінь та навичок. Це призводить до того, що виникають об'єктивні передумови для гармонійного розвитку особистості дитини. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без фізичних навантажень і активних занять фізичною культурою практично неможливий. Встановлено, що нестача рухової активності суттєво погіршує здоров'я зростаючого організму дитини, послаблює його захисні властивості, сприяє неповноцінному фізичному розвитку [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх публікацій з теми використання рухливих ігор у процесі розвитку фізичних якостей учнів початкової школи показує, що багато дослідників звертають увагу на важливість інтеграції ігрових елементів у систему фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Основний акцент робиться на тому, що рухливі ігри сприяють всебічному фізичному розвитку учнів, оскільки вони ефективно розвивають витривалість, спритність, швидкість, силу та координаційні здібності.

Дослідження підкреслюють, що завдяки своїй структурі рухливі ігри здатні адаптуватися до вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також стимулюють мотивацію до занять фізичною активністю. У ряді праць також зазначено, що регулярне використання таких ігор в освітньому процесі сприяє формуванню стійкого інтересу до здорового способу життя та фізичної активності, що є особливо важливим на етапі початкової школи [3; 4; 6; 8].

Мета дослідження – є дослідження проблеми ефективності використання рухливих ігор у процесі розвитку фізичних якостей учнів початкової школи.

Результати дослідження. Рухлива гра з правилами – це свідомо, активна діяльність дитини, яка характеризується своєчасним, точним виконанням завдань та обов'язковими для всіх учасників правилами. У формуванні різностороннього розвитку особистості дитини рухливі ігри з правилами займають важливе місце. Їх слід розглядати як основний засіб і метод фізичного виховання. Рухлива гра є важливим інструментом фізичного виховання, а також надає оздоровчий вплив на організм дитини.

У грі діти здійснюють найрізноманітніші рухи: біг, стрибки, лазіння, перелазіння, кидання, ловіння, ухиляння тощо. Величезна кількість рухів під час гри активізує дихання, кровообіг та обмін речовин, що, в свою чергу, позитивно впливає на психічну діяльність дитини. Проведення рухливих ігор на свіжому повітрі підсилює оздоровчий ефект [2].

Важливо враховувати роль зростаючого напруження, сильних переживань, радості та безперервного інтересу до результатів гри, які відчувають діти. Коли дитина захоплена грою, мобілізуються її фізіологічні ресурси, і поліпшується результативність рухів. Гра є незамінним засобом для вдосконалення рухів. Під час гри формуються такі фізичні якості, як швидкість, сила, витривалість, координація рухів. Рухлива гра є творчою діяльністю: у ній дитина має свободу дій, вона розкута та вільна.

Роль рухливої гри також величезна в розумовому вихованні дитини: діти навчаються виконувати дії відповідно до правил, намагаються оволодіти термінологією, усвідомлено діяти в змінених ігрових ситуаціях, пізнають навколишній світ. Під час гри активізуються пам'ять, уявлення, розвивається мислення та уява. Дитина засвоює зміст гри, намагається запам'ятати правила, вчиться діяти відповідно до заданої ролі, творчо використовує наявні рухові навички, вчиться аналізувати свої дії та дії товаришів. Рухливі ігри часто супроводжуються піснями, віршами, лічилками тощо. Такі ігри допомагають поповнити словниковий запас дітей та збагачують їхню мову [2].

Ігрові форми фізичної спрямованості надзвичайно різноманітні. Вони постійно ускладнюються і вдосконалюються. Зміст ігор змінюється разом із ростом і розвитком дитини. Ігрові форми фізичних вправ характеризуються відносною свободою дій, наявністю змагальних елементів і високим емоційним фоном. У них відкриваються й проявляються суб'єктивні якості дітей.

Цінність ігрової форми навчання полягає в тому, що вона дозволяє забезпечити загальний і досить енергійний фізіологічний вплив на організм без різкого стомлення. Більшість ігор включає в себе природні рухи – біг,

стрибки, метання, ловіння, які виконуються за участю великої кількості великих м'язів, що змушує активізувати роботу органів дихання та кровообігу. Прості й природні рухи допомагають переключати розумову діяльність на фізичну, змінюючи характер роботи певних центрів кори головного мозку та надаючи активний відпочинок нервовій системі [3].

Освітнє значення ігор полягає в тому, що дитина отримує можливість дізнатися про рухливі ігри як про засіб і метод фізичного виховання, самовдосконалення, про можливості своїх тілесно-рухових проявів у грі та самопізнання.

Виховне значення рухливих ігор формується в їх колективному характері, що виявляється як у особистих діях дитини, так і в особливостях колективних дій. Колективні рухливі ігри розвивають у дітей почуття товариства, відповідальність за власні дії, солідарність з діями партнерів, а також розподіл відповідальності за їх дії. Важливо також зазначити, що під час проведення рухливих ігор з'являється можливість формування вміння доброзичливо оцінювати вдалий ігровий досвід суперників. Виховання в дітях готовності жертвувати своїми інтересами заради інтересів команди є важливою можливістю рухливої гри.

Оздоровче значення рухливих ігор проявляється в їх використанні для розвитку рухових якостей. Правильне і виважене використання цінностей рухливих ігор, з урахуванням психофізичних особливостей дітей різного віку, є важливою умовою позитивного впливу на зростання антропометричних показників, досягнення оптимальних показників ваги та зросту, стану опорно-рухового і суглобово-зв'язкового апарату, постави і м'язової системи, а також сприятливого взаємозв'язку практично всіх систем і функцій організму [4].

Рухливі ігри комплексно впливають на серцево-судинну, дихальну, м'язову та нервову системи. Не секрет, що активна м'язова діяльність прискорює метаболічні процеси в організмі, активізує білковий, вуглеводний, жировий та мінеральний обміни речовин, прямо впливаючи на розвиток функцій залоз внутрішньої секреції організму дитини [7].

Рухливі ігри класифікують залежно від вирішення різних педагогічних завдань. Вони поділяються за: складністю, руховим змістом, ступенем фізичного навантаження, використанням засобів і приладів, а також за переважним формуванням фізичних якостей.

За складністю рухливі ігри діляться на елементарні та складні.

До елементарних ігор належать: сюжетні ігри, які мають готовий сюжет і чіткі правила, всі ігрові дії пов'язані з розвитком сюжету та з роллю, яку виконує дитина. Це ігри, переважно колективного характеру. До сюжетних також відносяться народні хороводні ігри (з піснями та рецитаціями) [44]: «Камінчик», «Струмочок», «Коза», «А ми просо сіяли», «Золоті ворота» і народні ігри без пісень: «Кільце», «Кіт і миші» тощо.

Безсюжетні ігри містять цікаві рухові ігрові завдання, які спрямовані на досягнення ігрових цілей. До них належать: ігри з пастками і перебіжками (які не мають сюжету, образів, але мають правила, ролі, ігрові дії): «П'ятнашки», «Краски»; ігри з змагальними елементами (індивідуального та групового характеру): «Пусте місце», «Жмурки», «Третій зайвий»; естафетні ігри

(проводяться з поділом на кілька команд, кожен учасник намагається виконати завдання, щоб покращити результат своєї команди); ігри з предметами (кегли, серсо, м'ячі), що вимагають певних умов і правил, спрямованих на порядок розташування предметів, їх використання, а також черговість дій з елементами змагань; ігри-атракціони – у таких іграх рухові завдання виконуються в незвичних умовах, часто включають елементи змагань, естафети: «Рибки», «Біг з пов'язаними ногами удвох», «Болото» тощо [5].

До складних ігор належать спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, городки, бадмінтон, настільний теніс тощо). У таких іграх потрібні зосередженість, організованість, спостережливість, розвиток техніки рухів, швидкість реакції. Залежно від віку, діти можуть грати за спрощеними правилами (включаючи різновікові групи).

За ступенем фізичного навантаження рухливі ігри діляться на три категорії: мало рухливі, середньо рухливі та дуже рухливі.

Мало рухливі – це ті, в яких рухи виконуються не поспішаючи, у повільному темпі, і їхня інтенсивність незначна.

Середньо рухливі – у них діти вже беруть активну участь, але характер їхніх рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів) або рухи виконуються підгрупами.

Дуже рухливі – це ігри, в яких одночасно беруть участь всі діти, а основна частка рухів – це біг і стрибки.

Рухливі ігри також групують за іншими різними ознаками, які сприяють їхньому правильному добору в різних випадках: за формою організації занять; за характером моторної щільності; за врахуванням місця і часу року. Виходячи з цілей і завдань, багато авторів по-різному групують рухливі ігри, використовуючи кілька критеріїв в рамках однієї класифікації, внаслідок чого одна й та ж гра може належати до кількох категорій.

Класифікація рухливих ігор може бути визначена регламентом умов ігрової діяльності. Тобто, ігри поділяються на три види: творчі, організовані рухливі ігри з обумовленими правилами та ігри з жорстко регламентованими правилами, тобто спортивні [6].

1. Творчі рухливі ігри – це такі ігри, в яких головним змістом є наслідування рухів тварин, птахів тощо. У цих іграх немає конкретних правил, і вони в значній мірі залежать від навколишньої обстановки. До творчих рухливих ігор належать сюжетно-рольові та імітаційні. У цих іграх учасники самі обирають план гри, ставлять і реалізують намічену мету. Під час гри діти можуть змінювати план, доповнювати його відповідно до побажань, прагнень і фантазій. Для дітей немовлячого, дошкільного та молодшого шкільного віку частіше проводяться сюжетні ігри, і в залежності від сюжету в них розподіляються ролі. Діти охоче і з радістю виконують зрозумілі їм рухи птахів, тварин, а також рухи, що імітують працю та поведінку людини.
2. Організовані рухливі ігри з обумовленими правилами – це ігри, які вимагають активної діяльності учасників і характеризуються своєчасним і точним виконанням завдань, а також обов'язковими правилами для всіх учасників. У цих іграх найчастіше потрібне керівництво або суддівство з боку. До групи організованих рухливих ігор відносяться ігри, які називаються

ваються елементарно-спортивними. У основі класифікації елементарно-спортивних ігор лежить принцип складності взаємин, що складаються в процесі гри між гравцями. Усі ігри ділив на дві групи:

- Прості – це ті ігри, в яких кожен учасник переслідує свої цілі без урахування інших гравців.
- Ігри з партіями – такі ігри, в яких кожен член команди або сторони своїми діями намагається підтримувати інтереси всієї групи, тобто свого колективу. Виходячи з цього, елементарно-спортивні ігри можуть бути за своїм змістом як простими – некомандними, так і складними – перехідними до командних та командними [7].

Прості некомандні рухливі ігри – це ігри, в яких кожен учасник дотримується правил і бореться лише за власні інтереси. Весь ігровий процес спрямований на особистісне вдосконалення, досягнення власної переваги та лідерства. Головною метою таких ігор є особиста ініціатива та вміння правильно використовувати свої сили і можливості. Зазвичай ці ігри є простими (дій, не заважай іншим, не допускай грубості до інших учасників), містять невелику кількість правил, і в ігровій діяльності немає великої складності. У грі присутній фактор особистого первенства. Некомандні ігри діляться на ігри з водієм і без нього.

Перехідні до командних рухливі ігри – це ігри, у яких кожен учасник намагається досягти своїх інтересів, але іноді за бажанням може допомагати іншим учасникам. В окремих випадках гравці вступають у співпрацю для досягнення спільної мети. У таких іграх змагання виражено більш яскраво. Тут оцінюються як особисті результати, так і колективна поведінка.

Командні рухливі ігри – це ігри, які характеризуються спільною діяльністю команд, спрямованою на досягнення спільних цілей, де інтереси всієї команди переважають над особистими. Від дій кожного учасника залежить результат команди, тому в командних іграх важливо узгоджувати свої дії з діями партнерів. Командні ігри проводять як з одночасною участю всіх гравців, так і з поочерговою (естафети) [8].

У педагогічній практиці естафети відрізняються за ознаками, які дозволяють певним чином групувати й спростити вибір ігрових завдань: за кількістю включених завдань (складні, прості); за вимогами до виконуваних завдань (вільні, регламентовані); за характером переміщень (зустрічні, кругові, лінійні); за способом дій учасників (групові, колективні, індивідуальні); за видами вправ (лижні, гімнастичні, легкоатлетичні тощо). Відповідно до розв'язуваних завдань, естафети також можуть бути тематичними або комічними.

Діти молодшого шкільного віку особливо активні та постійно відчують потребу в русі. Проте при виборі ігор потрібно пам'ятати, що їхній організм ще не готовий до тривалих навантажень. Діти швидко втомлюються, але також швидко відновлюються. Тому ігри для молодших школярів не повинні бути надто тривалими. Важливо, щоб ігри переривалися паузами для відпочинку.

У дітей початкової школи кістково-зв'язковий апарат дуже пластичний. Він підлягає деформації під впливом однотипних, односторонніх навантажень і великих м'язових напруг. Виходячи з цього, не можна проводити ігри з перетягуванням, перенесенням та перекиданням важких предметів [1].

Для проведення більшості ігор у початкових класах потрібні засоби та інвентар. Інвентар має бути яскравим, оскільки у дітей зоровий рецептор розвинений слабо, а увага розсіяна. Також варто враховувати кількість учнів та рівень їхньої підготовки, оскільки в кожному класі можуть бути учні з різним рівнем фізичної підготовки, тому для одних можна ускладнити гру, а для інших, навпаки, полегшити. Крім того, грати можна не тільки на уроках фізкультури, а й під час прогулянок, на продовжених уроках тощо [1].

Пояснення ігор дітям має бути коротким, оскільки все, що говорить керівник, діти намагаються відтворити в своїх діях. Оповідь про гру у формі казки викликає у дітей більший інтерес, ніж просте пояснення, що сприяє розвитку їхнього творчого мислення та уяви.

Педагогічні завдання, які вирішуються за допомогою рухливих ігор у початкових класах:

- розвиток швидкості, спритності, гнучкості;
- вдосконалення та закріплення рухових навичок;
- навчання узгодженим діям у парі, трійці, команді.

Зміст багатьох рухливих ігор побудований на активних змінах рухових дій, швидкій або навіть миттєвій реакції на зорові, звукові та тактильні подразники, сигнали. Відмінним засобом для розвитку швидкості є ігри з нетиповими переміщеннями в просторі, затримками або зупинками переміщень, іншими діями з предметами та без них, прискореними локомоціями, ходьбою, бігом, стрибками, спринтерськими переміщеннями на короткі дистанції. Для розвитку загальної, силової та швидко-силової витривалості застосовують рухливі ігри, що містять вправи, які багаторазово і активно повторюються в процесі гри [4].

Висновки. Таким чином, характер рухливих ігор у школярів початкових класів дуже різноманітний. Переважно проводяться колективні ігри з водіями і без них, командні ігри без безпосереднього зіткнення з противником. Головним змістом ігор є рухи, які сприяють вдосконаленню та збагаченню рухового досвіду: біг, стрибки, ухиляння, метання в ціль і на дальність, подолання невеликих перешкод, які вимагають прояву спритності та швидкості без тривалих напружень. Рухливі ігри повинні займати важливе місце в розвитку молодших школярів, оскільки вони відповідають їх віковим особливостям та завданням фізичного й морального виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Григоренко Г. І., Маковецька Н. В., Коваленко Ю. О. Особливості розвитку дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 111 с.
2. Демчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Київ: Освіта, 2002. 175 с.
3. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Деревянко В. В. Навчаємо граючись: [метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів] К. : Літера ЛТД, 2012. 208 с.
4. Корносенко О. К., Бондаренко В. В., Хоменко П. В. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав. Полтава, 2012. 312 с.
5. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60с.
6. Рухливі ігри з методикою викладання. Навчальний посібник / В.Г. Безверхня, А.А. Семенов, М.М. Килимистий, Р.В. Маслюк. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

7. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
8. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник. Кіровоград: «ІмексЛТД», 2008. 164 с.

Бермудес Діана, Є Мінцзін

ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ ДЗЮДО

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

Анотація. У статті досліджується історичний розвиток боротьби дзюдо від її зародження до сучасності. Проаналізовано етапи становлення цього бойового мистецтва в Японії, починаючи з його засновника Дзигоро Кано, а також розкрито вплив дзюдо на формування морально-етичних цінностей і фізичної культури. У дослідженні розглядається еволюція технічних і тактичних аспектів дзюдо, що перетворило його з традиційного бойового мистецтва на міжнародний вид спорту, включений до Олімпійських ігор.

Ключові слова: історія, історичний розвиток, бойові мистецтва, дзюдо, фізична культура.

Bermudes Diana, Ye Mintszin. Research on the historical development of judo.

Abstract. The article examines the historical development of judo from its origins to the present day. The stages of this martial art's formation in Japan are analyzed, beginning with its founder, Jigoro Kano, and the impact of judo on the formation of moral and ethical values, as well as physical culture, is explored. The study considers the evolution of the technical and tactical aspects of judo, which transformed it from a traditional martial art into an international sport included in the Olympic Games.

Keywords: history, historical development, martial arts, judo, physical culture.

Постановка проблеми. Історичний розвиток дзюдо, як одного з найпопулярніших і найбільш розповсюджених видів бойових мистецтв, є важливою темою для дослідження з огляду на його значний вплив на спортивну культуру, етику та фізичне виховання в усьому світі. Незважаючи на численні публікації про техніку та методику тренувань, питання історичних передумов виникнення дзюдо, а також його трансформації з традиційного бойового мистецтва в сучасний олімпійський вид спорту потребують подальшого глибокого вивчення. Це включає дослідження етапів розвитку дзюдо, внеску засновника Дзигоро Кано та особливостей культурної адаптації дзюдо в різних країнах [1; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження в галузі історичного розвитку дзюдо висвітлюють еволюцію цього бойового мистецтва, починаючи з його створення наприкінці 19 століття Дзигоро Кано, та акцентують увагу на його впливі на міжнародну спортивну культуру. В дослідженнях обґрунтовано, як дзюдо трансформувалося від традиційного японського бойового мистецтва до спортивної дисципліни світового рівня, яка є частиною Олімпійських ігор з 1964 року. Публікації також досліджують

внесок Дзигоро Кано, який розробив принципи «м'якого шляху» (дзюдо) і філософію, що поєднує фізичний розвиток з морально-етичним вихованням.

Сучасні роботи розкривають зв'язок між розвитком технічних і тактичних аспектів дзюдо і його поширенням у різних культурних середовищах. У дослідженнях наголошується, що дзюдо активно адаптується у багатьох країнах завдяки своїм універсальним принципам і цінностям, таким як взаємоповага, самодисципліна і цілеспрямованість. Це робить дзюдо важливим інструментом виховання, який активно впроваджується у навчальні заклади різних країн для розвитку фізичних і моральних якостей молоді.

Деякі публікації також акцентують увагу на культурних аспектах і процесах глобалізації, що вплинули на розвиток дзюдо, зокрема на еволюцію правил і методів тренування, які адаптовані до сучасних вимог міжнародних змагань. Аналізуючи етапи трансформації дзюдо в глобальний вид спорту, дослідники звертають увагу на проблеми збереження його культурних та етичних основ у сучасному спортивному контексті [2; 6; 7].

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі історії розвитку боротьби дзюдо.

Результати дослідження. Історія розвитку дзюдо тісно пов'язана з японським єдиноборством джиу-джитсу, яке бере свій початок із китайських бойових мистецтв. За легендою, прийоми джиу-джитсу потрапили до Японії з Китаю. З середини XVII століття цей вид боротьби почав вивчатися в японських школах, де його практикували переважно самураї. Для них було важливо опанувати техніку боротьби «голими руками», оскільки під час бою самурай міг втратити меч і мав вміти захищатися без зброї. Ця техніка, яка отримала назву «куміуші», з часом перетворилася на джиу-джитсу.

У 1870 році в Японії було заборонено носіння зброї, що зробило боротьбу без зброї доступною для всіх громадян. В результаті джиу-джитсу почало поширюватися серед широких верств населення. Згодом Дзигоро Кано, народжений у 1860 році в сім'ї торговця, зацікавився джиу-джитсу і почав навчатися цьому мистецтву під керівництвом майстрів, таких як Тейносуке Яге та Хашиносуке Фукуда.

У 1882 році Кано відкрив власну школу боротьби під назвою «Кодокан» у Токіо, де він удосконалив техніку джиу-джитсу, зробивши її більш структурованою і безпечною для тренувань. Він назвав новий вид боротьби «дзюдо», що означає «гнучкий шлях». Дзюдо відрізнялося від традиційних систем єдиноборств новими прийомами, такими як кудзусі – техніка виведення суперника з рівноваги, та впровадженням спортивних принципів у тренувальний процес.

Кано також підкреслював важливість соціального аспекту дзюдо. Він сформулював принцип «взаємної користі», який полягав у тому, що техніка дзюдо може застосовуватися не лише для бою, але й для гармонійного розвитку людини в будь-яких життєвих ситуаціях. Школа «Кодокан» швидко здобула популярність і стала одним із символів японської культури. Дзюдо стало частиною освітніх програм у школах Японії, а Кано активно пропагував цей вид спорту за межами країни [8].

На кінець XIX століття дзюдо стало не лише методом фізичної підготовки, але й важливою складовою морального та інтелектуального виховання в Японії, закріпивши свій статус як один із елементів національної культури.

Після досягнення бажаного офіційного визнання на батьківщині, Кано Дзигоро розпочав реалізацію свого грандіозного плану – зробити дзюдо відомим у всьому світі. У 1951 році була заснована міжнародна федерація дзюдо, що призвело до регулярного проведення чемпіонатів і світових першостей, які почали привертати увагу спортсменів. Дзюдо також стало частиною програми Олімпійських ігор.

У 1903 році один із найталановитіших учнів Кано був відправлений до Америки, де відкрив школу, яка швидко здобула популярність. Президент США Теодор Рузвельт навіть відвідував цю школу, і в Кокодані досі зберігаються його подячні листи, адресовані Кано. Однак до 1909 року витрати на школу значно зросли, і Кано змушений був ввести вступні внески та плату за іспити.

У тому ж році він заснував культурне об'єднання Кокодан, яке ґрунтувалося на принципах дзюдо, і став членом Олімпійського комітету, залишаючись у цьому статусі до своєї смерті.

Міжнародна федерація дзюдо (IJF) була заснована в 1957 році і складається з п'яти континентальних союзів: Європейського, Азіатського, Панамериканського, Африканського та Союзу дзюдо Океанії. До складу IJF входять 122 національні федерації [3; 5].

Глядачі в Європі з великим ентузіазмом сприйняли дзюдо, ставши його першими пропагандистами. В Японії відкривалися філії Кокодану та школи для військових. Ідеї Кано ставали все більш популярними.

Джиу-джитсу почало втрачати свої позиції, однак суперництво між цими системами єдиноборств продовжувалося. В Європі, де вже звикли до англійського боксу та греко-римської боротьби, дзюдо спочатку сприймалося з недовірою. Проте показові виступи, організовані для офіційних осіб, викликали великий інтерес, і багато з глядачів згодом стали активними прихильниками дзюдо.

Європейська подорож Кано Дзигоро принесла свої плоди. Почався обмін викладачами та спортсменами, відкривалися філії Кодокана за кордоном і школи дзюдо в країнах Старого Світу, а пізніше – і в США. Вже після закінчення Другої світової війни дзюдо практикувалося в 120 країнах світу.

У 1938 році в Каїрі відбувся конгрес, присвячений підготовці до наступних Олімпійських ігор. Завдяки старанням доктора Кано наступні Олімпійські ігри проходили в країні сходячого сонця, і в програму були включені змагання з дзюдо. Існує думка, що сам засновник заперечував проти цього включення, але важко з цим погодитися, адже, будучи серйозним аналітиком, професор не міг не усвідомлювати, яку користь розвитку та популяризації дзюдо принесе олімпійський статус його дитини.

На жаль, великий майстер не довжив до того часу, коли дзюдо стало по-справжньому масовим видом спорту, яким захоплюються діти і дорослі, юнаки та дівчата, чоловіки та жінки. Повертаючись на батьківщину на судні «Хікава Мару», Кано Дзигоро помер від запалення легень 4 травня 1938 року.

Розширення географії дзюдо врешті-решт призвело до проведення світового чемпіонату в 1956 році, звичайно, на батьківщині цього популярного виду боротьби. Другий чемпіонат світу (1958 рік) також відбувся в Токіо. Змагання проходили без поділу учасників за ваговими категоріями, і найсильнішими стали господарі. Але після трирічної перерви у 1961 році в Парижі відбувся чемпіонат світу, який закінчився сенсацією. Золоту медаль здобув голландець Антон Хеесінк, який у фіналі виграв у Соні Кодзе, змусивши його розпрощатися з титулом чемпіона світу.

З 1955 року дзюдо поступово поширювалося вже під офіційною назвою дзюдо, і частіше – боротьба дзюдо. З Японії виїжджали спеціалісти в різні країни, щоб викладати дзюдо. Стало модно мати японського тренера, навіть якщо його послуги коштували дорого. Завдяки рекламі та активній діяльності професорів дзюдо японська боротьба отримала широке розповсюдження. Особливо великої популярності здобуло дзюдо у Франції, Бельгії, Нідерландах, Іспанії та Англії. Ось чому спортсмени саме цих країн є найсильнішими на нинішніх чемпіонатах Європи та світу [4].

Настав час, коли конкуренція європейських борців стала настільки серйозною, що японці почали програвати не тільки у важких вагових категоріях.

Таким чином можна зробити такі висновки, боротьба дзюдо виникла на основі китайського джиу-джитсу, засновником дзюдо є Дзигоро Кано, який відкрив школу «Кодокан» і значно реформував систему єдиноборств. До кінця XIX століття дзюдо стало важливою частиною японської культури та освітньої системи. Найталановитіших учнів Д. Кано в 1903 році був відправлений до Америки та відкрив там школу, яка швидко здобула популярність, потім він став членом Олімпійського комітету і залишався в цій ролі до самої смерті.

Європейська подорож Кано Дзигоро дала свої результати: розпочався обмін викладачами та спортсменами, відкривалися філії Кодокана за кордоном і школи дзюдо в Старому Світі та пізніше в США. Після закінчення Другої світової війни дзюдо практикувалося в 120 країнах світу.

У 1938 році в Каїрі відбувся конгрес щодо підготовки до чергових Олімпійських ігор [10]. Завдяки доктору Кано наступні Олімпійські ігри проводилися в країні сходячого сонця.

Висновки. Боротьба дзюдо своїм корінням сягає китайського бойового мистецтва джиу-джитсу. Засновником дзюдо став Дзигоро Кано, який пізніше заснував школу Кодокан. У кінці XIX століття дзюдо стало невід'ємною частиною культури Японії. Таким чином, останні дослідження і публікації підтверджують, що дзюдо має значний педагогічний і соціальний потенціал, будучи не тільки ефективним видом спорту, але й засобом розвитку особистісних якостей, що сьогодні є важливим у системі міжнародного фізичного виховання та виховання молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2009. 400 с.
2. Васільєва О. С., Саєнко В. Г. Формування дзюдо як виду східних єдиноборств та його спортивна роль у сучасному суспільстві. *Олімпізм та молода спортивна*

наука України: Матер. X Регіон. наук.-практ. конф. Ат: Луганськ : Вид-во ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. С. 47-52.

3. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К. 2015. 45 с.
4. Історія зародження дзюдо. Федерація дзюдо України. URL: <https://ukrainejudo.com/team/26-judo/history>.
5. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.
6. Саєнко В. Г. Удосконалення людини за системами східних єдиноборств : [монографія] Бердянський державний педагогічний університет. Луганськ : СПД Рєзніков В. С., 2011. 440 с.
7. Соловей А.В., Арзютов Г.М. Школа дзюдо. Українська методика технічної підготовки за поясами. Книга - 3. Синій пояс - Коричневий пояс. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. 38 с.
8. Філіна В. А. Дзюдо: спорт чи мистецтво? *Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи*. 2022. С. 84-87.
9. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2003. 160 с.
10. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. Budapest: FILA, 1997. 160 с.

Бермудес Діана, Лю Ін

ВИЗНАЧЕННЯ КРИТЕРІЇВ, ПОКАЗНИКІВ ТА РІВНІВ СФОРМОВАНOSTІ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ УМІННЯ ГРАТИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

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

Анотація. У статті визначено критерії, показники та рівні сформованості вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років. Проведено аналіз ключових аспектів, що впливають на розвиток базових технічних навичок та ігрових умінь у гравців 6-7 років, а також розглянуто особливості фізичної та координаційної підготовки, необхідної для цього віку. На основі дослідження розроблено структуру критеріїв та показників, які дозволяють об'єктивно оцінити рівень освоєння гри в настільний теніс у дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: настільний теніс, діти, технічні навички, критерії оцінювання, фізична підготовка.

Bermudes Diana, Liu In. Determination of Criteria, Indicators, and Levels of Skill Formation in Playing Table Tennis for Children Aged 6-7.

Abstract: The article defines the criteria, indicators, and levels of skill formation in playing table tennis for children aged 6-7. An analysis of key aspects influencing the development of basic technical skills and gameplay abilities in young players is conducted, along with an examination of the physical and coordination training required for this age group. Based on the research, a structure of criteria and indicators is developed, enabling an objective assessment of table tennis skills acquisition among young school-age children.

Keywords: table tennis, children, technical skills, assessment criteria, physical training.

Постановка проблеми. Впровадження інноваційних технологій навчання, сучасні концепції змісту освіти спрямовані на створення розвивального середовища, в якому дитина може вільно й повноцінно розвиватися. Проте не всі випускники дитячого садку готові до нової ролі учня, яку їм пропонує школа. Одним із критеріїв готовності дитини до школи є рівень фізичної готовності, що включає стан здоров'я, морфофункціональну зрілість організму, необхідний рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, особливо моторних координацій, а також фізичну та розумову працездатність.

Досягненню високої якості освітнього процесу з фізичної культури сприяють: сучасні технології навчання основних видів рухів; модернізація змісту роботи з дітьми на основі впровадження особистісно-орієнтованих педагогічних технологій; розробка та реалізація додаткових освітніх програм; впровадження елементів креативної педагогіки [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі фізичного виховання дітей дошкільного віку присвячено чимало наукових праць. Значний внесок у теорію і практику фізичного виховання дітей дошкільного віку зробили такі вчені, як Г. Барсуковська, Е. Вільчковський, Л. Загородня, О. Курок, Н. Пангелова, Б. Шиян та ін. [2; 3; 5; 6; 7]. Дослідники підкреслюють важливість своєчасного освоєння різноманітних рухових дій для гармонійного фізичного та психічного розвитку дітей дошкільного віку.

У сучасних дослідженнях зазначено, що у виконанні технічних елементів з м'ячем у таких видах спорту, як футбол, баскетбол, волейбол та настільний теніс, поряд із специфічними відмінностями присутні й загальні елементи. Це дозволяє розглядати їх як систему взаємопов'язаних рухів, а навчання цієї системи – як формування «школи м'яча» [1; 4].

Мета дослідження – розробити і експериментально перевірити методичне забезпечення для формування у дітей 6-7 років умінь гри в настільний теніс.

Результати дослідження. Для проведення дослідження рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6–7 років попередньо було проаналізовано навчальну програму для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з настільного тенісу.

Дослідження проводилось поетапно, для кожного з етапів були виділені критерії і показники та розроблено методичне забезпечення формування вміння грати у настільний теніс у дітей 6-7 років. Для оцінки рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6–7 років були розроблені критерії та показники (табл. 1).

I Етап. Дослідження сформованості *когнітивного компонента* у дітей 6-7 років вміння грати в настільний теніс.

Показники сформованості когнітивного компонента:

- знання базових елементів гри в настільний теніс;
- розуміння мети навчання настільному тенісу;
- уявлення про зміст занять.

Таблиця 1

Критерії та показники рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6-7 років

Критерії	Показник
Когнітивний	знання основних елементів гри в настільний теніс; розуміння мети навчання гри в настільний теніс; уявлення про зміст занять
Емоційно-оцінний	правильне виконання вивчених підготовчих вправ та окремих базових елементів гри в настільний теніс
Поведінковий	вміння самостійно застосовувати знання про основні елементи гри в настільний теніс

Бесіда 1. «Що ти знаєш про настільний теніс?»

Мета: виявити уявлення дітей про гру «настільний теніс».

Хід. Під час індивідуальної бесіди дітям ставлять запитання:

1. Що таке «настільний теніс»?
2. Настільний теніс є олімпійським видом спорту?
3. Як називають спортсмена, який займається настільним тенісом?
4. Якого кольору м'яч у настільному тенісі?
5. До якого кількості очок триває гра в настільний теніс?

Оцінювання результатів:

3 бали – дитина самостійно визначає основні характеристики поняття.

2 бали – дитина за допомогою дорослого відповідає на питання, називає незначні риси поняття.

1 бали – не відповідає на питання або дає неправильну відповідь.

Бесіда 2. «Що потрібно для гри в настільний теніс?»

Мета: виявити уявлення про предмети, необхідні для гри в настільний теніс.

Матеріали: чисті аркуші паперу, олівці, фломастери; картки із зображенням атрибутів гри в настільний теніс: спортивна форма, тенісний м'яч, тенісна ракетка, тенісний стіл, сітка.

Хід. Дитині пропонують намалювати предмети, які необхідні для гри в настільний теніс.

Результати фіксуються в таблиці для кожної ситуації:

1 – ракетка; 2 – м'яч; 3 – стіл; 4 – спортивна форма; 5 – сітка

Оцінювання результатів:

3 бали – відповідь самостійна, правильна

2 бали – відповідь з допомогою дорослого, допускаються окремі помилки

1 бали – не відповідає або дає неправильну відповідь.

Бесіда 3. «Секрети гри в настільний теніс»

Мета: виявити уявлення про базові елементи гри в настільний теніс.

Хід. Під час індивідуальної бесіди дітям ставлять питання:

1. Які види «відбивання» у настільному тенісі?
2. Що називають «передачею» у настільному тенісі?

3. Що таке «подача» в настільному тенісі?

Оцінювання результатів:

3 бал – дитина самостійно визначає основні характеристики поняття.

2 бали – дитина з допомогою дорослого відповідає на питання, називає незначні риси поняття.

1 бали – не відповідає на питання або дає неправильну відповідь.

Бесіда 4. «Навіщо людині настільний теніс?»

Мета: виявити уявлення про мету навчання настільному тенісу, про зміст занять.

Хід. Під час індивідуальної бесіди дітям ставлять питання:

1. Які фізичні якості розвиває настільний теніс?

2. Що потрібно знати та вміти, щоб грати в настільний теніс?

3. Розкажи, як проходять тренування з настільного тенісу.

Оцінювання результатів:

3 бали – дитина самостійно визначає основні характеристики поняття.

2 бали – дитина з допомогою дорослого відповідає на питання, називає незначні риси поняття.

1 бали – не відповідає на питання або дає неправильну відповідь.

Кількісні результати когнітивного компонента рівня сформованості вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років отримані наступні:

Четверо вихованців групи ДЮСШ продемонстрували сформованість когнітивного показника. Діти продемонстрували знання про настільний теніс та основні елементи гри. Їхні відповіді були повними і вичерпними. Недостатньо сформовані показники у 8 дітей. Діти відповідали на питання за допомогою дорослих, називали незначні риси поняття. У 6 дітей показники не сформовані: вони не могли відповісти на питання або давали неправильні відповіді.

Висновок: у дітей недостатньо сформовані уявлення про базові елементи гри в настільний теніс, складнощі виникають у розумінні мети навчання гри в настільний теніс.

Етап II. Дослідження сформованості *мотиваційно-оцінювального* показника у дітей 6-7 років вміння грати в настільний теніс.

Мета: виявити правильність виконання вивчених підготовчих вправ та окремих базових елементів гри в настільний теніс.

Для оцінки рівня сформованості вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років було проведено тести, спрямовані на виявлення технічних навичок гри та розвиток основних рухових умінь (біг, стрибки в довжину з місця).

Тест 1. Біг «вісімкою».

Мета: виявити правильність виконання окремих базових елементів гри в настільний теніс.

На рівному спортивному майданчику позначається маршрут у формі цифри 8. Відстань від точки А до В – 2 м, від В до Д – 3 м, від Д до С – 2 м і від С до А – 2 м. Для дітей точки позначаються візуальними орієнтирами (наклеюються маркери – квіточки, м'ячики з цифрами).

Діти за сигналом починали рух з точки Д. Вони пересувалися ковзким кроком по маршруту ДА – АВ – ВС – СД – ДС – СВ – ВА – А, після чого повторювали ще один раз. Після завершення фіксувалося загальний час виконання. Важливо було ступати на позначені точки; в іншому випадку вправа не зараховувалася.

Тест 2. Перенесення м'ячів.

Мета: виявити правильність виконання окремих базових елементів гри в настільний теніс.

Позначається коридор між двома паралельними лініями шириною 3 м. На початку та в кінці коридору встановлюються кошики для м'ячів. Висота кошика відповідає висоті столу для цієї вікової групи. Кошик розташований горизонтально, діаметр – не більше 20 см, а висота бортиків – не більше 5 см. Старт – біля кошика зліва, в якому знаходиться 15 тенісних м'ячів.

За сигналом педагога дитина брала м'яч правою рукою, пересуваючись ковзким або зручним кроком, доходила до протилежної сторони, перекладаючи м'яч з правої руки в ліву на ходу. Дійшовши до іншого кошика, вона клала туди м'яч і поверталася назад за новим. Фіксувалося затрачений час. Якщо м'яч випадав, педагог додавав м'яч у кошик.

Під час виконання цього завдання дітьми експериментальної групи допускалися помилки: забували перекладати м'яч, втрачали його під час руху. В контрольній групі також були зафіксовані подібні помилки.

Тест 3. Стрибки у довжину з місця.

Мета: виявити правильність виконання підготовчих вправ і окремих базових елементів гри в настільний теніс.

Дітям давалося дві спроби, враховувався кращий результат. Вони виконували завдання з лінії стрибка, і вимірювалася довжина стрибка від лінії старту до найближчої точки проекції будь-якої частини тіла на поверхні (таблиця 3.2).

Таблиця 2

Результати тестів для визначення технічних навичок гри
та розвиток рухових умінь у дітей 6-7 років

№	Тест	Бали	Результат
1.	Біг «вісімкою» (сек)	11	≥32,6
		10	33,64
		9	34,68
		8	35,72
		7	36,76
		6	37,8
		5	38,84
		4	39,88
		3	40,92
		2	41,96
		1	≤43

Продовження таблиці 2

2.	Перенесення м'ячів (сек)	11	≥45
		10	45,9
		9	46,8
		8	47,7
		7	48,6
		6	49,5
		5	50,4
		4	51,3
		3	52,2
		2	53,1
		1	≤54
3.	Стрибки у довжину з місця (см)	11	113
		10	112
		9	111
		8	110
		7	109
		6	108
		5	107
		4	106
		3	105
		2	104
		1	103

За результатами тестування діти були розподілені на три групи за рівнями фізичної підготовленості:

Сформовано: від 24 до 33 балів; Недостатньо сформовано: від 15 до 23 балів; Не сформовано: менше 15 балів; Рівень «сформовано» виявлений у 3 дітей. Недостатньо сформовано у 8 дітей. Не сформовано у 7 дітей.

Це дослідження показало, що переважає середній рівень фізичного розвитку та спеціальних технічних навичок.

Етап III. Дослідження сформованості *поведінкового показника* у дітей 6-7 років при навчанні гри в настільний теніс.

Мета: виявити вміння самостійно застосовувати знання про базові елементи гри в настільний теніс.

Запропоноване діагностичне завдання дозволяє фіксувати рівень сформованості технічних навичок за шкалою від 3 до 1, де 3 – вміння сформоване, 2 – недостатньо сформоване, 1 – не сформоване (таблиця 3).

Таблиця 3

Результати визначення технічних умінь гри у настільний теніс
у дітей 6-7 років

Показники «+»	Шкала	Показники «—»
вміння підкидати, ловити та катати тенісний м'яч	3 2 1	не вміє підкидати, ловити і катати тенісний м'яч

впевнено ловити м'яч руками з відскоку і з літа кистями рук, не притискаючи до грудей	3	2	1	не вміє ловити м'яч з відскоку та з літа кистями рук, притискає руки до грудей
вміння утримувати м'яч на ракетці	3	2	1	не утримує м'яч на ракетці
вміння правильно тримати ракетку вертикальною хваткою	3	2	1	не має вертикального хвату ракетки
вміння правильно тримати ракетку горизонтальною хваткою	3	2	1	не має горизонтального хвату ракетки
вміння приймати основну стійку тенісиста	3	2	1	не вміє приймати правильну стійку тенісиста
вміння тримати м'яч на ракетці, зберігаючи рівновагу	3	2	1	не утримує м'яч на ракетці у русі, зберігаючи рівновагу
вміння відбивати м'яч від підлоги	3	2	1	не вміє відбивати м'яча від підлоги
вміння підбивати м'яч на ракетці вгору	3	2	1	не вміє підбивати м'яч на ракетці
вміння утримувати м'яч на зовнішньої та внутрішньої сторони ракетки	3	2	1	не вміє утримувати м'яч на зовнішній та внутрішній стороні ракетки

Результати проведеного дослідження показали, що спеціальні технічні уміння гри в настільний теніс сформовані у 4 дітей, недостатньо сформовані у 9 дітей, і не сформовані у 5 дітей.

Емоційно-оцінювальний компонент розвитку дітей на початку експерименту в контрольній групі склав 24%, а в експериментальній групі – 28% (рис. 3.1). Ми бачимо, що в обох групах незначна різниця за цим показником.

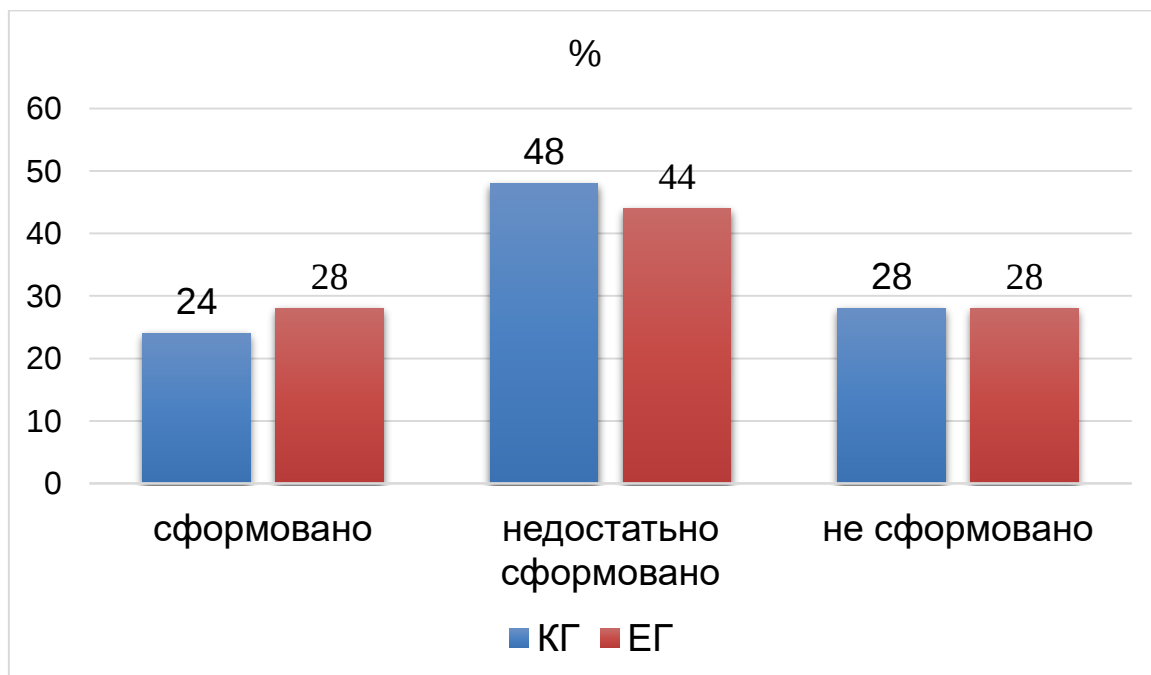


Рис. 3.1. Діаграма сформованості емоційно-оцінювального критерію у дітей 6–7 років при навчанні гри в настільний теніс (на початку експерименту)

У поведінковій сфері розвитку дитини на констатувальному етапі рівень сформованості склав 8% як у контрольній, так і в експериментальній групах (рис. 3.2).

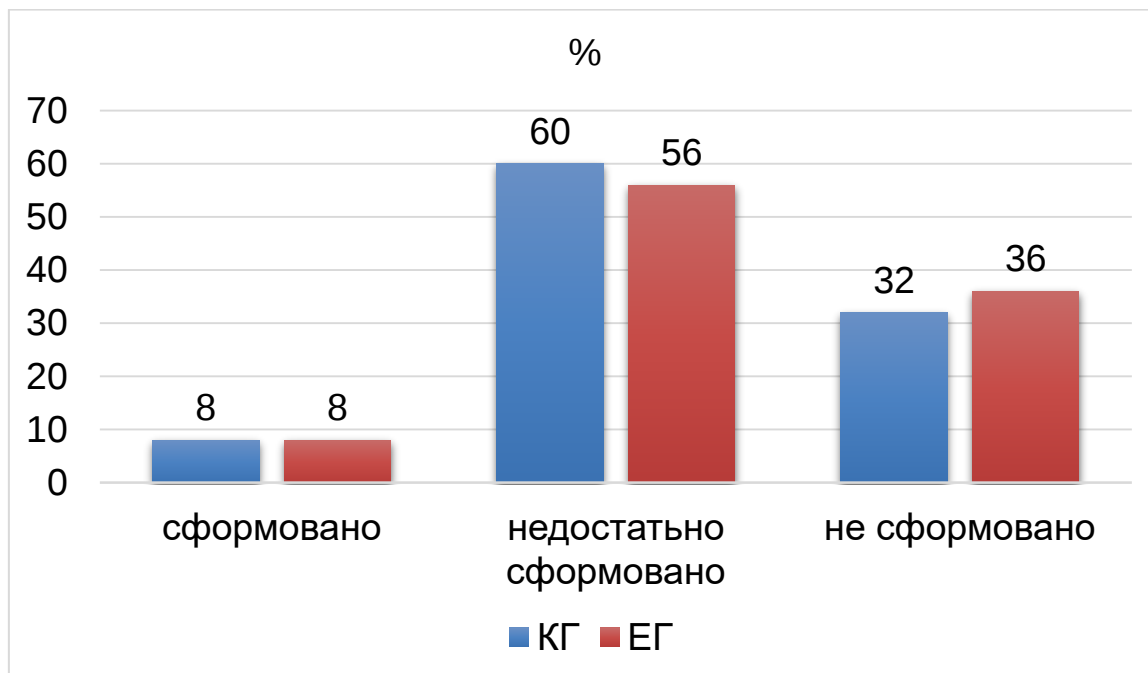


Рис. 3.2. Діаграма сформованості поведінкового критерію у дітей 6-7 років при навчанні гри в настільний теніс (на початку експерименту)

У процесі проведення констатувального експерименту були отримані невисокі показники сформованості вмінь дітей 6-7 років у грі в настільний теніс за когнітивним, емоційно-оцінювальним і поведінковим критерієм, що дозволило зробити наступні висновки: рухова розвивальна предметно-просторова середа потребує змістовного та матеріального насичення, необхідна корекція рівня компетентності педагогів щодо формування у дітей 6-7 років вмінь грати в настільний теніс (вибір методів, форм, засобів та прийомів та інше), а також перегляд організації навчально-тренувальних занять дітей 6-7 років.

На основі результатів констатувального експерименту ми дійшли висновку, що методичне забезпечення формування вміння грати в настільний теніс у дітей 6-7 років можливе лише за умови організації розвивального предметно-просторового середовища, а також за організованої педагогічної роботи, яка має відповідати сучасним вимогам і стандартам.

Висновки. В ході дослідження на етапі констатувального експерименту нами було розроблено критерії і показники рівня сформованості вмінь гри в настільний теніс у дітей 6-7 років: когнітивний критерій (знання основних елементів гри в настільний теніс, розуміння мети навчання гри в настільний теніс, уявлення про зміст занять); емоційно-оцінювальний критерій (правильне виконання вивчених підготовчих вправ та окремих базових елементів гри в настільний теніс); поведінковий критерій (вміння самостійно застосовувати знання про основні елементи гри в настільний теніс).

У процесі проведення констатувального експерименту були отримані невисокі показники сформованості вмінь дітей 6-7 років у грі в настільний теніс за когнітивним, емоційно-оцінювальним і поведінковим критерієм, що дозволило зробити наступні висновки: рухова розвивальна предметно-просторова середа потребує змістовного та матеріального насичення, необхідна корекція рівня компетентності педагогів щодо формування у дітей 6-7 років вмінь грати в настільний теніс (вибір методів, форм, засобів та прийомів та інше), а також перегляд організації навчально-тренувальних занять дітей 6-7 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вернигора В. В., Фролова Л. С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон: навч.-метод. посіб. Черкаси. 2015. 69 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. для студентів дошк. ф-тів вищ. пед. навч. закл. Суми : Унів. кн., 2011. 428 с.
3. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : [навч. посібн.] / Загородня Л. П., Титаренко С. А., Барсуковська Г. П.; за заг. ред.. Л.П. Загородньої. Суми: Університетська книга, 2018. 272 с.
4. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті [Текст] : навч. посіб. / В. М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О. Г. Сокольвак; за заг. ред. В. М. Костюкевича. 2-е вид, переробл. та доповн. К. : КНТ, 2021. 256 с.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра». 2017. Т2. 448с.
6. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання» [автореферат]. Київ. 2015. 39 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.

Бермудес Діана, Чень Куйчен

АНАЛІЗ РЕАКЦІЇ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

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

Анотація. У дослідженні розглядається реакція жіночого організму на різні типи фізичного навантаження під час занять фітнесом, а також аналізуються особливості фізіологічних змін, які впливають на результати тренувань. Особлива увага приділяється впливу факторів, таких як рівень фізичної підготовленості, вік, фаза менструального циклу, гормональний фон та індивідуальні фізіологічні характеристики. Результати дослідження сприятимуть підвищенню ефективності занять фітнесом для жінок, покращенню фізичного та психоемоційного стану, а також зниженню ризику травм.

Ключові слова: фізична культура, жінки, навантаження, фітнес, спорт.

Bermudes Diana, Chen Kuichen. *Analysis of the Female Body's Response to Physical Exercise During Fitness Training.*

Abstract. *This study examines the response of the female body to different types of physical exercise during fitness training, with an analysis of physiological changes that impact training outcomes. Special attention is given to factors such as fitness level, age, menstrual cycle phase, hormonal profile, and individual physiological characteristics. The results of this study aim to enhance the effectiveness of fitness training for women, improve physical and psycho-emotional well-being, and reduce the risk of injury.*

Keywords: physical culture, women, exercise, fitness, sport.

Постановка проблеми. Огляд науково-методичної літератури свідчить, що активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною, оскільки здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою. Як свідчить статистика, до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 12,5% населення..

Фахівці наголошують, що залучення жінок до фізичної активності і спорту є досить важкою справою. У літературі наводяться дані, що жінки всіх вікових категорій у декілька разів менше, ніж чоловіки використовують засоби фізичної культури і спорту з метою оздоровлення; в рейтингу цінностей здорового способу життя спортивним заняттям жінки відводять меншу роль, порівняно з чоловіками; внаслідок різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб'єктивно і констатують більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (простудні та хронічні захворювання, нервові зриви та ін.) [1; 3; 6].

Мета дослідження – вивчити особливості використання фітнесу в процесі фізичних навантажень жінок.

Результати дослідження. Жирова тканина у жінок виражена сильніше, ніж у чоловіків, і становить до 26% маси тіла (у чоловіків – до 18%). Така різниця відповідає енергетичному запасу близько 300000 кДж, що приблизно дорівнює витратам енергії на вагітність. Таким чином, жінки більш схильні до накопичення жирової тканини, ніж чоловіки. Кістковий скелет у жінок менш розвинутий: окремі кістки менші, тонші та більш гладкі, порівняно з чоловіками. Серце у жінок також менше за розміром і б'ється частіше: у середньому 90 ударів на хвилину, тоді як у чоловіків – 72 удари. Особливості функціонування серцево-судинної системи визначають менші функціональні можливості жіночого організму порівняно з чоловічим.

Жінки частіше за чоловіків страждають на простудні захворювання, зокрема запалення придатків. Особливої уваги потребують фізіологічні періоди, притаманні лише жінкам – менструація, вагітність, післяпологовий період, грудне вигодовування, клімакс. Саме в ці періоди часто виникають гінекологічні проблеми.

Жіночі груди мають особливе призначення – годування дитини. Через свою будову, наявність розвиненої мережі лімфатичних судин та численних нервових закінчень вони є дуже вразливим органом.

Основні проблеми зі здоров'ям у жінок часто пов'язані із зайвою вагою, захворюваннями опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та гінекологічними порушеннями.

Відомо, що зайва вага є головною причиною багатьох захворювань, таких як хвороби серцево-судинної системи, діабет, ниркова недостатність, артроз та інші захворювання опорно-рухового апарату.

Жінки особливо схильні до остеопорозу. Однією з причин цього захворювання є старіння, а також гормональні зміни, що виникають під час менопаузи. Саме тому більше чверті жінок після 50 років страждають від остеопорозу. Серед чоловіків у цьому віці ця хвороба зустрічається значно рідше – лише один з восьми. Жіночий скелет має суттєві відмінності від чоловічого: кінцівки у жінок відносно коротші, тому у них коротші і частіші кроки під час бігу. Грудний відділ хребта у жінок коротший, але шийний і поперековий відділи довші, що забезпечує більшу рухливість, яку також підтримує підвищена еластичність зв'язок. Грудна клітка у жінок коротша і ширша, що спричиняє вище розташування діафрагми. Ширина плечей менша, але таз ширший і глибший, що пояснює менш ефективний біг у жінок через більші обертальні рухи тазом. Центр тяжіння у жінок розташований нижче. Загалом жіночий скелет легший, еластичніший, рухливіший і менш міцний [4].

Відмінності в пропорціях тіла жінок: короткі кінцівки, довге тулуб, широкий таз, вузькі плечі. Це забезпечує більшу стійкість рівноваги завдяки порівняно низькому положенню центру тяжіння, але знижує ефективність рухів, що відображається на швидкості та спритності. Хороша рухливість хребта і еластичність зв'язок сприяють високому рівню гнучкості. У жінок частіше зустрічається високий свід стопи і рідше плоскостопість, що пов'язане з красою рухів. Загальна м'язова сила (сума максимальних силових показників основних м'язових груп) становить приблизно 2/3 величини у чоловіків.

Однією з найважливіших відмінностей жіночого організму від чоловічого є наявність менструального циклу. В нормі він триває 21-35 днів. Перший день менструації – це й є перший день менструального циклу, саме з цього дня починається відлік до першого дня наступної менструації. Приблизно в середині циклу відбувається овуляція – вихід яйцеклітини з фолікула, готової до запліднення. Сама менструація триває в нормі від 3 до 6-7 днів. Крововтрата під час менструації становить від 50 до 150 мл. Менструація може супроводжуватися помірними тягнучими болями внизу живота, що пов'язано з відторгненням ендометрія, спазмами судин та м'язовими скороченнями самої матки [6].

Розглянемо детально процеси, які відбуваються в кожній з фаз, а також як потрібно проводити тренування, залежно від самопочуття та рівня гормонів у жіночому організмі.

Фолікулярна фаза (перший тиждень після менструації):

Тренування. У цей період варто зосередитися на поліпшенні показників тренувального плану. Можна виконувати досить інтенсивні вправи, додати вагу. Ця фаза характеризується великою толерантністю до болю в м'язах, тому організм готовий виробляти силу і енергію, працюючи протягом тривалого часу з урахуванням використання м'язового запасу глікогену в якості пального.

Жіночий організм буде чутливий до кількості інсуліну в крові, що вказує на необхідність збільшення споживання вуглеводів у раціоні, але бажано за

рахунок складних (каші, цільнозерновий хліб, овочі), а не швидких (випічка, солодощі тощо). Це сприятиме прискоренню метаболізму, який значно знизився під час менструації, коли жіноче тіло працювало в «виснаженому стані». Під час продуктивної роботи вичерпується запас глікогену (нашого пального) у м'язах, тому потрібно його правильно поповнити високовуглеводним меню.

Овуляція (другий тиждень після менструації):

У цей період жінка може встановити рекорди в силових показниках! Адже продуктивність жіночих м'язів збільшується на 10-15% від звичайного стану саме в овуляційний період, якщо порівнювати з іншими фазами.

Важливо пам'ятати, що в крові жінки міститься величезна кількість жіночого гормону – естрогену (для виходу яйцеклітини), що значно впливає на нейром'язовий контроль і метаболізм колагену в організмі. Необхідно звернути увагу на те, що це впливає на поведінку суглобів, зв'язок, сухожилів під час підйому великих ваг. Ймовірність отримати травму суглобів у 5 разів більша, тому обов'язково слідкувати за технікою виконання вправ з вагою. Таким чином, жінка може інтенсивно тренуватися, але контролювати свою втомленість.

Жіночий метаболізм перебуває в піковому стані, тому в цей період «сплячується все миттєво» (йдеться не про торт і шоколад), і виникає надмірне почуття голоду. Це також відчувається після тренувального процесу. Особливо відчувається голод і втома. Це нормально. Жінка повинна збалансувати кількість білків, жирів і вуглеводів у раціоні та підвищити свій калораж за рахунок перших двох.

Лютеїнова фаза (третій тиждень після менструації):

Це найменш улюблений період для жінок, коли починається боротьба зі своїм організмом на кожному кроці. Рівень серотоніну і гормонів падає. Притаманна апатія, лінь або зниження настрою та сил. У цю фазу характерне високе серцево-судинне напруження, відчуття тривоги та переживань. Кількість витривалості під час тренувального процесу зменшується (сил вистачає ненадовго, на жаль). Крім того, організм набирає вагу (у вигляді води), тому частково незручно виконувати вправи.

У цій фазі доцільно використовувати кардіотренування, вправи в тренажерному залі з невеликими вагами на більше число повторень, роблячи акцент на верхню частину тіла, а не на нижню. Також, від сильної втоми та дискомфорту можуть допомогти статичні вправи, йога, пілатес. Головне – не перевантажувати організм, оскільки не слід очікувати значної користі та прогресу.

Чому так підвищується тяга до солодкого, висококалорійного та всього шкідливого? Відповідь проста – знижена концентрація гормонів радості, що викликає поганий настрій і дратівливість. Інстинктивно жіночий організм вимагає різко збільшити кількість вуглеводів у раціоні, що дасть викид ендорфінів, серотоніну та забезпечить гарний настрій і піднесений дух.

Але з пониженим метаболізмом у цей період і незначною чутливістю до інсуліну не варто захоплюватися багатьма солодощами. Існує великий ризик набрати зайву вагу за рахунок жиру, з яким так старанно бореться жінка.

Менструація: у цей період варто спробувати компенсувати низький рівень серотоніну, використовуючи дієтичну добавку на основі триптофану або збільшивши в своєму харчуванні такі продукти, як: нежирне м'ясо, молочнокислі продукти, бобові, насіння, що забезпечить природний викид гормонів радості.

Необхідно кілька днів для відновлення сил та всіх процесів, виведення зайвої води та приведення до нормального рівня всього організму жінки.

Слід включити в раціон рослинні жири, багаті Омега-3 (оливкова, лляна, гарбузова олія тощо), та збалансувати вуглеводи. Знаючи всі нюанси процесів, жінка може скласти та підстрахувати тренувальну програму під кожен етап, не завдаючи шкоди організму та змушуючи гормони працювати на свою користь.

Склад крові жінок також підлягає циклічним коливанням. Перед початком менструації в жіночому організмі підвищується рівень кальцію, а відповідно, зменшується кількість калію. У другій фазі менструального циклу поряд зі зниженням рівня міді збільшується вміст йоду. Щитовидна залоза під час менструації дещо збільшується в розмірах, а її функціонування (активність) підвищується. В жіночому організмі також відбуваються фізіологічні зміни в частині водно-електролітного обміну, що викликає зміну маси тіла у здорових жінок протягом менструального циклу в межах від 0,5 до 2 кг.

У менструальній фазі знижується працездатність, іноді спостерігається підвищена нервозність, неврівноваженість, дратівливість, збільшується втомленість. Усі ці функціональні особливості обумовлені рядом труднощів, які обмежують працездатність дівчат і жінок. Є всі підстави вважати, що для жінок і чоловіків тренери повинні застосовувати різні методи тренувального процесу під час занять [6].

Для здоров'я та репродуктивної функції жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини та тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Особливо важливим є розвиток м'язів тазового дна. У положенні сидячи м'язи тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску і розтягуються від тяжкості органів, що лежать над ними. М'язи втрачають свою еластичність і міцність, що може призвести до небажаних змін у положенні внутрішніх органів та погіршення їх функціональної діяльності.

Ряд особливостей, характерних для жіночого організму, також виявляється в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Усе це проявляється у більш тривалому періоді відновлення організму після фізичного навантаження, а також у більш швидкій втраті стану тренуваності при припиненні тренувань.

Добір фізичних вправ, їх характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку та індивідуальним можливостям. Розвиток окремих фізичних якостей у жінок має свої особливості. Жінки мають відносно більшу силу м'язів нижніх кінцівок у порівнянні з м'язами верхніх кінцівок і тулуба. Силові тренування у жінок впливають, в першу чергу, на зменшення маси жирової тканини і, в меншій мірі, на збільшення м'язової маси. Це пояснюється тим, що ступінь м'язової гіпертрофії регулюється чоловічими

статевими гормонами, а їх концентрація в крові у жінок в нормі в 10 разів нижча, ніж у чоловіків [2].

Тренування на витривалість у зонах помірної та великої потужності викликає у жінок інтенсивне зростання аеробної продуктивності організму і, відповідно, максимального споживання кисню. Важливо, що чим нижче початкове значення МПК, тим більше воно збільшується в результаті тренувань. При систематичних заняттях протягом кількох місяців приріст може становити 25-30%.

Спеціальні дослідження показують, що негативний вплив менструального циклу має суто індивідуальний характер. Загальних рекомендацій щодо проведення занять під час менструальної фази бути не може. Це питання вирішується з кожною жінкою індивідуально. Все вищезазначене зобов'язує інструктора навчати контролювати протікання менструального циклу. При цьому слід пояснити, що незалежно від фази менструального циклу жінці доводиться виконувати свою трудову та побутову діяльність [5].

Щоб уникнути непорозумінь і казусів при вирішенні спірного питання про допуск до занять у менструальні дні, необхідно знати таке. В першу чергу, має велике значення стійкість і стабільність менструального циклу. Якщо всі терміни менструальних фаз постійні, однакова їх тривалість, стабільні крововтрати, а займаючи себе почуває цілком задовільно, то немає жодної потреби прагнути до повного звільнення від занять фізичним вихованням або типових тренувань. При стабільному ритмі циклів, але скаргах на погане самопочуття, навантаження все ж варто зменшити, а також повністю виключити стрибкові форми вправ. Тим, у кого менструації протікають болісно, слід проконсультуватися з лікарем щодо тренувань у цей період.

Дослідження доводять, що у активних спортсменок значно рідше фіксуються предменструальні та менструальні симптоми, ніж у жінок, які ведуть, як правило, сидячий спосіб життя. Ряд спеціалістів зазначають, що комплекси вправ, індивідуально підібрані для кожної жінки (з урахуванням усіх її фізіологічних можливостей, рівня силової підготовки, віку, здоров'я), пом'якшують прояви цих симптомів і полегшують перебіг менструації.

Висновки. Узагальнюючи дані, наведені вище, можна зробити висновок, що зміни у самопочутті жінок, які займалися різними видами фітнесу, мають загальні закономірності: погіршення в передменструальній, менструальній та овуляторній фазах, поліпшення у постменструальній та постовуляторній фазах циклу

Передменструальна і менструальна фази визначились як несприятливі, овуляторна фаза визначилась як проміжна з середньою мірою вираженості психічних проявів, які підлягали вивченню. У результаті дослідження встановлено, що прояв сили, гнучкості, загальної координації і функції рівноваги мають чітко виражені коливання по фазах ОМЦ.

Дослідження доводять, що у активних спортсменок значно рідше фіксуються предменструальні та менструальні симптоми, ніж у жінок, які ведуть, як правило, сидячий спосіб життя. Ряд спеціалістів зазначають, що комплекси вправ, індивідуально підібрані для кожної жінки (з урахуванням усіх її фізіологічних можливостей, рівня силової підготовки, віку, здоров'я), пом'якшують прояви цих симптомів і полегшують перебіг менструації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Гацура В. В. Фітнес-культура як засіб альтернативного підходу до рухової активності студентської молоді. *Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / За загальною редакцією проф. Дубініна С.І.* Полтава. 2022. С. 9-12.
2. Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська. Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
3. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність у її стимуляції. К.: Олімпійська література. 2003. 424 с.
4. Земцова І. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, без змін. К.: Олімп. літ. 2019. 207 с.
5. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Побудова індивідуальних програм кондиційних тренувань для жінок: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд. 2014. 220 с.
6. Філіппов М. М. Фізіологія людини: навч. посіб. К.: Видавничий дім «Персонал». 2013. 386 с.

Булим Вікторія

МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СТЕП-АЕРОБІКОЮ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. Підготовка спортсменів є складним процесом, що охоплює фізичні, психологічні та технічні аспекти. Основними викликами є індивідуалізація тренувального процесу, адекватна оцінка фізичного стану, брак кваліфікованих тренерів та відсутність чітко визначених програм для різних категорій спортсменів. Серед перспектив розвитку варто зазначити використання сучасних технологій, впровадження нових тренувальних методик та підвищення кваліфікації тренерського складу через інноваційні освітні програми.

Ключові слова: степ-аеробіка, студенти, фізична підготовка, фітнес.

Bulym Viktoria. Modeling personal training for female athletes engaged in step aerobics.

Abstract. The training of athletes is a complex process that encompasses physical, psychological, and technical aspects. The main challenges include individualizing the training process, adequately assessing physical condition, a lack of qualified coaches, and the absence of clearly defined programs for different categories of athletes. Development prospects include the use of modern technologies, the implementation of new training methods, and the improvement of coaching qualifications through innovative educational programs.

Keywords: step aerobics, students, physical training, fitness.

Сучасна аеробіка є динамічним напрямком фізкультурно-спортивної діяльності, що включає широкий спектр видів діяльності – від оздоровчих до спортивних. Вона розвивається в кількох основних напрямках, які відповідають різним потребам та рівням підготовки учасників.

Мета дослідження полягає в аналізі підходів щодо процесу підготовки спортсменок, які займаються степ-аеробікою

Основні результати дослідження. Оздоровча аеробіка орієнтована на підтримку загального здоров'я, поліпшення фізичної форми, зниження стресу та підвищення якості життя. Вона включає різноманітні фізичні вправи, які можуть виконуватися як в групах, так і індивідуально, що робить її доступною для людей різного віку та рівня підготовки. Незалежно від обраного напрямку, аеробіка привертає увагу завдяки своїй доступності, різноманітності форм і можливості адаптації до різного рівня фізичної підготовки.

Оздоровча аеробіка, яка охоплює йогу, пілатес і стретчинг, акцентує увагу на розтяжці, дихальних практиках, гнучкості та зміцненні м'язів. Ці форми аеробіки сприяють зниженню стресу, покращенню загального стану здоров'я та досягненню внутрішнього спокою. Саме динамічний розвиток і популяризація аеробіки призвели до виникнення двох основних напрямків: оздоровчого та спортивного.

Іншим напрямком є фітнес-аеробіка, яка охоплює класичну аеробіку, степ-аеробіку, танцювальну аеробіку та аквааеробіку. Ці види активності спрямовані на підвищення загальної витривалості, зміцнення серцево-судинної системи, покращення координації рухів і зниження ваги. Фітнес-аеробіка пропонує різноманітні форми тренувань, які підтримують високий рівень мотивації та інтересу до занять, і підходить як для новачків, так і для досвідчених спортсменів, забезпечуючи можливість поступового збільшення навантажень та досягнення індивідуальних фітнес-цілей.

Аналіз наукової літератури показав, що сучасний етап розвитку фізичної культури та спорту характеризується появою нових напрямків спортивної діяльності та збільшенням різноманіття їх форм і видів.

Фітнес є універсальним і популярним видом фізичної активності, який продовжує розвиватися та привертати увагу все більшої кількості людей. Він надає можливість підтримувати здоров'я, покращувати фізичну форму та досягати спортивних вершин, що робить її важливою складовою сучасної фізичної культури [1, 9,10].

Фітнес став невід'ємною частиною сучасного способу життя. Для багатьох спортсменів, як професіоналів, так і аматорів, фітнес є основою фізичної підготовки, що допомагає підтримувати загальний стан здоров'я, підвищувати витривалість і досягати спортивних цілей. Проте процес підготовки спортсменів у фітнесі не позбавлений проблем, які заважають досягати оптимальних результатів. Одночасно, розвиток нових технологій і методик відкриває перспективи вдосконалення тренувального процесу.

Змагальна степ-аеробіка вимагає високого рівня фізичної підготовки, координації рухів, витривалості та креативності в виконанні вправ. Учасники змагань демонструють комплексні програми, які включають різноманітні комбінації кроків, підскоків та інших рухів, що виконуються під музику. Поширення цього виду спорту, постійно зростаюче число бажаючих займатися і стрімкий ріст спортивної конкуренції обумовлюють необхідність пошуку шляхів, які сприятимуть удосконаленню тренувального процесу. Це включає впровадження нових методів і засобів підготовки, оптимізацію фізичних навантажень та індивідуалізацію тренувань.

Розглядаючи фізичну підготовку спортсменок у степ-аеробіці на основі модельних характеристик, визначено, що під фізичною підготовкою розуміється процес, спрямований на «розвиток рухових здібностей та розвиток функціональних можливостей, які створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки» [2; 3; 5].

На етапі реалізації максимальних можливостей в обраному виді спеціалізації спортсменка має розвивати арсенал рухових умінь та навичок; удосконалювати основні базові кроки степ-аеробіки; досягти гармонійного розвитку координації, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, необхідні для успішного освоєння змагальних програм.

У процесі розробки комплексів, відбито діяльність суб'єктів тренувального процесу, під час якої враховуються морфологічні особливості спортсменок та їх індивідуальні характеристики рівня фізичної підготовленості. Основою для цього, є модельні характеристики фізичної підготовки спортсменок [7; 8].

Під час розробки комплексів ми дотримувалися наступних принципів:

- орієнтація процесу фізичної підготовки у степ-аеробіці на мету – модельний рівень фізичної підготовленості, який є достатнім для освоєння змагальних програм з обраного виду спортивної спеціалізації;
- забезпечення рівня підготовки спортсменок до заданого (модельного рівня) за допомогою застосування коригувальних комплексів фізичної підготовки;
- створення системи контролю над процесом фізичної підготовки з формування інформаційного забезпечення процесу фізичної підготовки.

У сучасній концепції побудови спортивного тренування, на відміну від уявлень, що існували раніше, загальна підготовленість зв'язується не з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку рухових здібностей, що надають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту [4; 6].

Загальна фізична підготовленість передбачає розвиток рухових здібностей, функціональних можливостей органів і систем організму, злагоженість їх прояву в процесі м'язової діяльності.

З метою покращення процесу фізичної підготовки нами було запропоновано модель удосконалення процесу фізичної підготовки в степ-аеробіці (рис. 1).

Модель передбачала виконання спеціально розроблених груп коригувальних комплексів, що складаються з: вправ направлених на розвиток сили; вправ направлених на розвиток координації; вправ направлених на розвиток швидкості; вправ спрямованих на розвиток витривалості; вправ для на розвиток гнучкості. Відмітними ознаками розробленої моделі є, застосування індивідуальних коригувальних комплексів, спрямованих на досягнення розробленого модельного рівня, інтегральна спрямованість на розвиток усіх рухових здібностей. У тренувальному процесі використовувалися комплекси корекції як загальної і спеціальної фізичної підготовки.

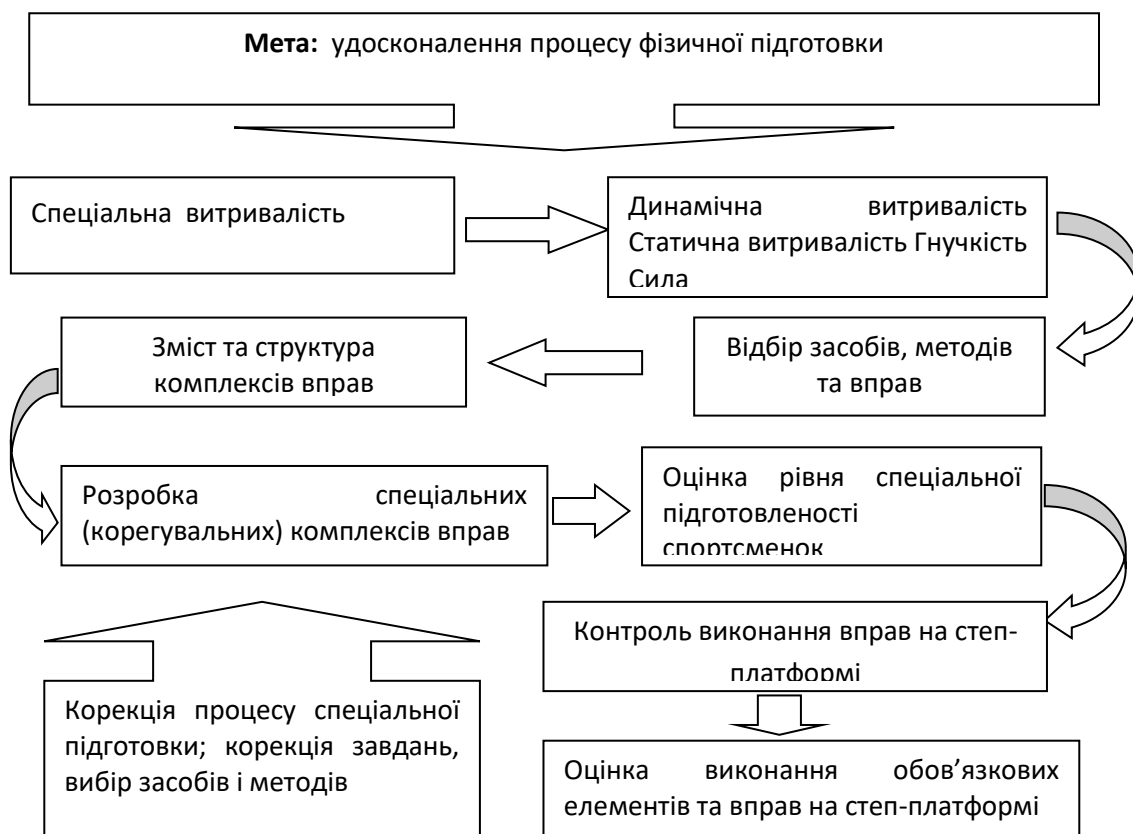


Рис. 1. Структурна схема моделі удосконалення процесу фізичної підготовки в степ-аеробіці

Висновки. Підготовка спортсменів у різних видах стикається з низкою проблем, серед яких виділяються індивідуальний підхід, кваліфікація тренерів та баланс між навантаженням і відновленням. Проте, перспективи розвитку галузі, зокрема використання технологій, нові тренувальні методики та підвищення рівня освіченості тренерів, відкривають нові можливості для покращення якості тренувань і досягнення спортивних цілей. Фітнес, будучи частиною сучасного способу життя, продовжує розвиватися та впливати на фізичний і психологічний стан спортсменів, сприяючи їхньому гармонійному розвитку. Запропонована модель удосконалення процесу фізичної підготовки в степ-аеробіці сприятиме покращенню тренувального процесу у такому виді фітнесу як степ-аеробіка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беседа Н.А. Нестеренко О.А. Сучасні фітнес-технології як засіб здоров'язбереження студентської молоді. *Editorial board*. 2021, 129 с.
2. Белкова Т.О. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2020. 205 с.
3. Мельников В., Хмара М., Мозолев О. Фітнес технології фізичного самовдосконалення студентів. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2(1), 86–94.
4. Мірошніченко В., Швець О., Мичковська Л. Динаміка показників фізичної підготовленості у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів під впливом занять фітнесом. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 12(144). С. 90-95.
5. Мірошніченко В., Фурман Ю., Брезденюк О., Швець О. Вплив занять фітнесом на анаеробну продуктивність організму жінок 25-35 років різних соматотипів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. Вип. 12(31). С. 17–22.

6. Олексієнко Я.І., Дудник І. О., Субота В.В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. 3.74: С. 49-55.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
8. Полежай А., Кулик Н. Різноманітність фітнес програм. 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. 113-114.
9. Сергата Н.С., Сергатий М.О. Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 418-421.
10. Хоулі Є.Т, Френкс Б.Д. Оздоровчий фітнес. К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.

Вербицька Анастасія, Кулик Ніна

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті розглядається питання вдосконалення технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки. Запропоновано комплекс методичних засобів для поліпшення як технічної, так і тактичної майстерності баскетболістів, що допоможе підготувати спортсменів до змагань на високому рівні. В результаті дослідження використано методи підвищення точності та швидкості кидків, тактичної взаємодії на майданчику та інші підходи, спрямовані на покращення спортивних досягнень.

Ключові слова: баскетбол, техніка, тактика, підготовка, тренувальний процес.

Verbytska Anastasiia, Kulyk Nina. Justification of technical and tactical training methods of basketball players at different stages of multi-year training.

Abstract. The article discusses the improvement of technical and tactical training of basketball players at various stages of long-term preparation. A set of methodical tools for improving both technical and tactical skills of basketball players is offered, which will help prepare athletes for competitions at a high level. As a result of the study, methods of increasing the accuracy and speed of throws, tactical interaction on the court and other approaches aimed at improving sports achievements were used.

Key words: basketball, technique, tactics, preparation, training process.

Постановка проблеми. Спортивні досягнення у баскетболі багато в чому залежать від поєднання високого рівня технічної підготовки та здатності спортсменів правильно використовувати тактичні дії на майданчику. Як зазначають науковці Шинкарук О. А., Безмилов М. М., (2021), які досліджували питання використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації, успіх у змаганнях залежить не лише від

фізичних якостей спортсменів, але й від їхнього володіння техніко-тактичними прийомами. Водночас для баскетболістів важливо постійно удосконалювати свої навички на кожному етапі багаторічної підготовки, особливо у віковий період 17-21 років, коли відбувається формування основних ігрових якостей і впровадження нових методик підготовки стає критично важливим [1; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел вказує Бессарабов М. С, (2015), Шинкарук О. А., Безмилов М. М., (2021), що всебічне оволодіння техніко-технічним арсеналом у баскетболі – одна із головних задач тренувального процесу баскетболістів на різних етапах підготовки. У сучасному баскетболі досягнення високих спортивних результатів можливо тільки за умови удосконалення фізичної і технічної підготовленості гравців [2; 3; 5].

Дослідження наукових джерел Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I., (2018), вказують, що сучасні підходи до техніко-тактичної підготовки баскетболістів є ключовими в умовах зростаючих вимог до спортивної майстерності. Дослідники відзначають, що вдосконалення технічних навичок повинно йти поряд із розвитком тактичного мислення, що дозволяє спортсменам швидко адаптуватися до змінюваних ігрових умов. Сучасні методики роблять акцент на індивідуалізації тренувального процесу та застосуванні новітніх технологій, таких як GPS-трекери та відеоаналіз, що допомагає оптимізувати підготовку та краще оцінювати прогрес спортсменів.

Мета роботи: полягає в обґрунтуванні та впровадженні комплексної методики тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки.

Згідно з метою роботи визначені завдання:

1. Аналіз сучасних методів технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Визначення основних факторів, що впливають на ефективність технічної та тактичної підготовки у баскетболі.
3. Розробити та експериментально перевірити комплексну методику тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки.

Результати досліджень. У результаті аналізу науково-методичної літератури було розроблено комплексну методику тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки, яка складалася з декілька методик які передбачали комплекси вправ, спрямованих на підвищення точності та швидкості кидків, вдосконалення тактичних дій в ігрових ситуаціях, а також розвиток фізичних якостей, які підтримують високий рівень техніко-тактичної підготовки. Запропоновані заходи включають використання методу «Литовські кидки», що дозволяє підвищити ефективність тренувань завдяки роботі над точністю і швидкістю виконання кидків у динамічних умовах.

Ефективність комплексної методики була підтверджена експериментальним шляхом, де результати тестування точності кидків та тактичних дій у грі показали суттєве покращення у порівнянні з контрольними показниками до

початку експерименту. Дані, представлені на рис. 1, вказують на позитивну динаміку отриманих показників.

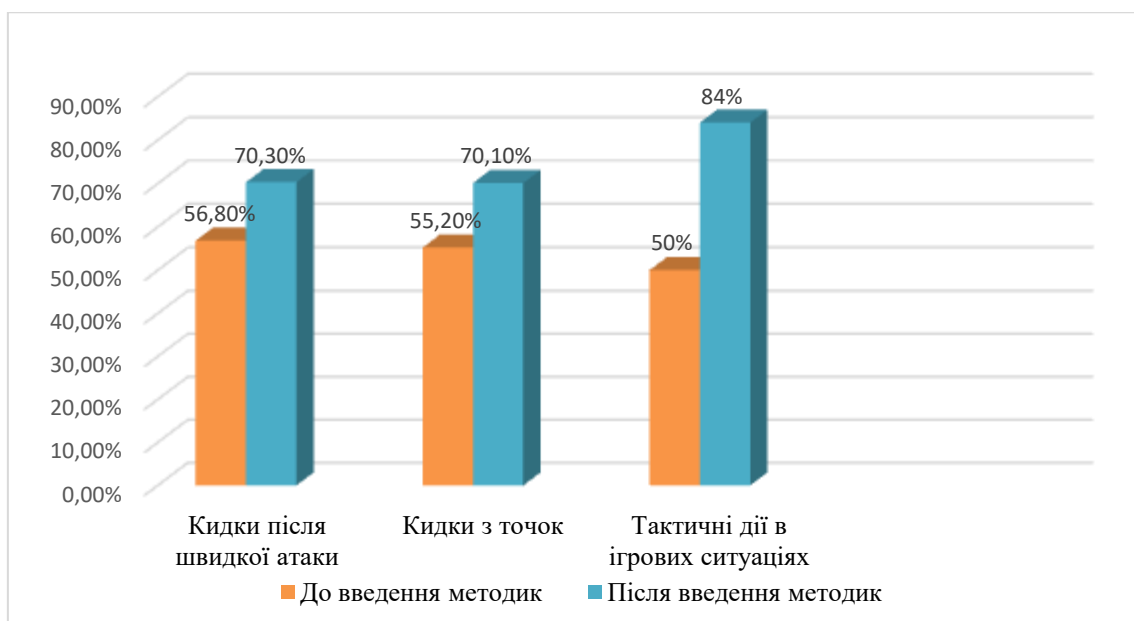


Рис 1. Порівняння результатів на початку експерименту та в кінці експерименту

На графіку (див. рис.1) показано порівняння середніх результатів до і після введення нових методик техніко-тактичної підготовки баскетболісток. Результати відносних приростів складають: кидки після швидкої атаки - 23,76%; кидки з точок - 26,98%; тактичні дії в ігрових ситуаціях - 68%. Як видно з діаграми, після впровадження методики усі показники значно покращилися, що свідчить про її ефективність.

У ході дослідження були впроваджені ключові методики для покращення технічної та тактичної підготовки баскетболісток. Після чотирьох тижнів тренувань з використанням «литовських кидків» було проведено повторне тестування точності кидків з трьох позицій. Результати тестування дозволили оцінити, наскільки ефективною виявилася ця методика у підвищенні результативності кидків (див. рис. 2).

Завдяки проведеному експерименту і цілеспрямованому розвитку, відбулося покращення точності кидків у баскетболісток. Результати в тесті з точності кидків з позиції 45 градусів зліва у баскетболістки 2 були на початку дослідження 53%, а після введення методики стали 68%, що становить приріст на 28,3%.

У баскетболістки 5 цей показник покращився з 56% до 71%, що становить приріст на 26,79%. З позиції 45 градусів справа у баскетболістки 2 результат збільшився з 50% до 67%, або на 34%. У баскетболістки 5 цей показник виріс з 53% до 70%, що становить приріст на 32,08%. З позиції з центру результат баскетболістки 2 зріс з 50% до 69%, що становить приріст на 38%. У баскетболістки 5 цей показник покращився з 58% до 70%, або на 20,69%. З діаграми видно, що після введення методики спостерігається значне покращення точності кидків.

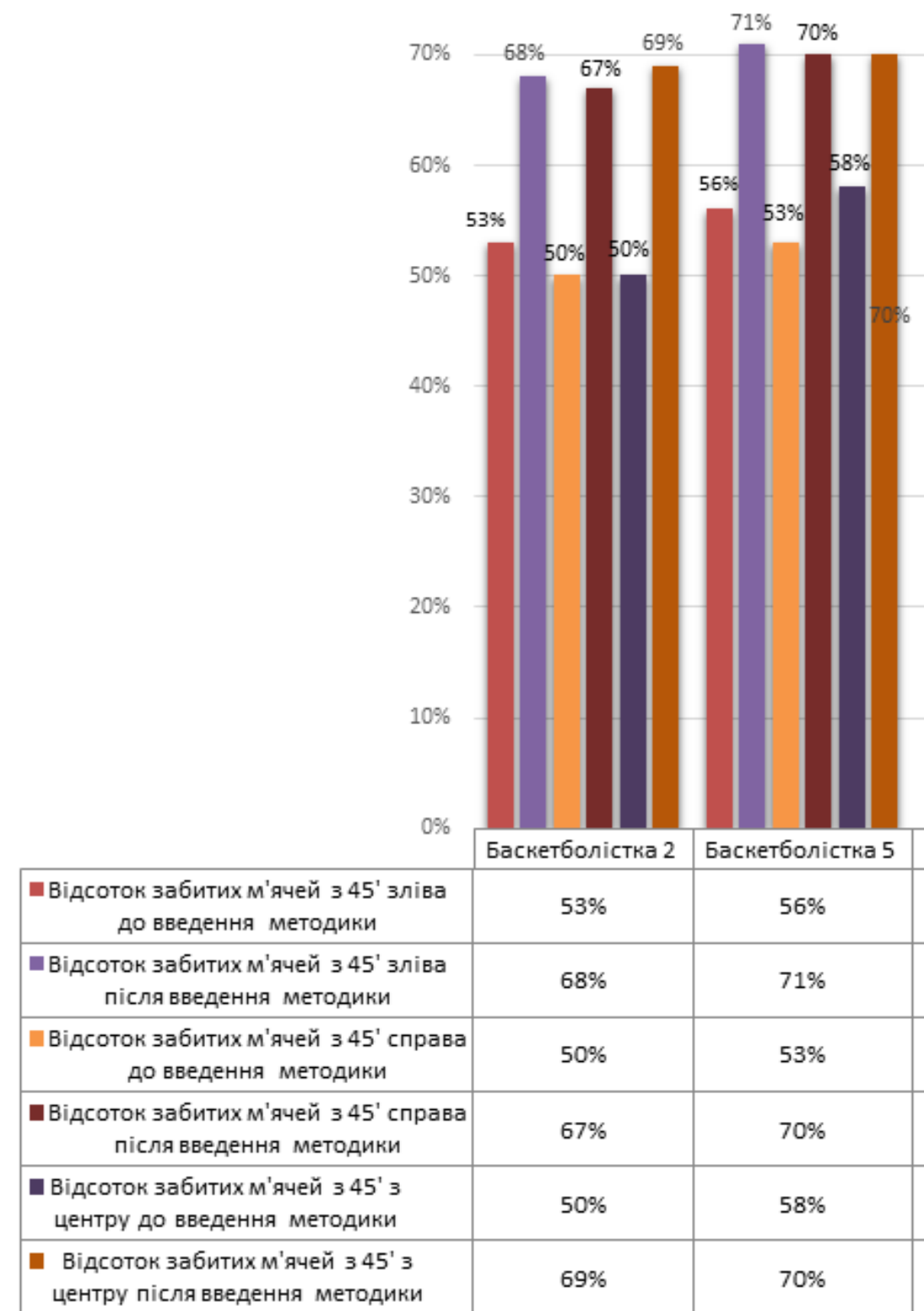


Рис.2. Порівняння результатів до та після введення нових методик

Друга методика була спрямована на покращення тактичної підготовленості гравців. Вона включала три основні компоненти: вправи з умовним суперником, змагальні вправи з партнерами та акцент на конкретних тактичних завданнях (див. рис. 3).

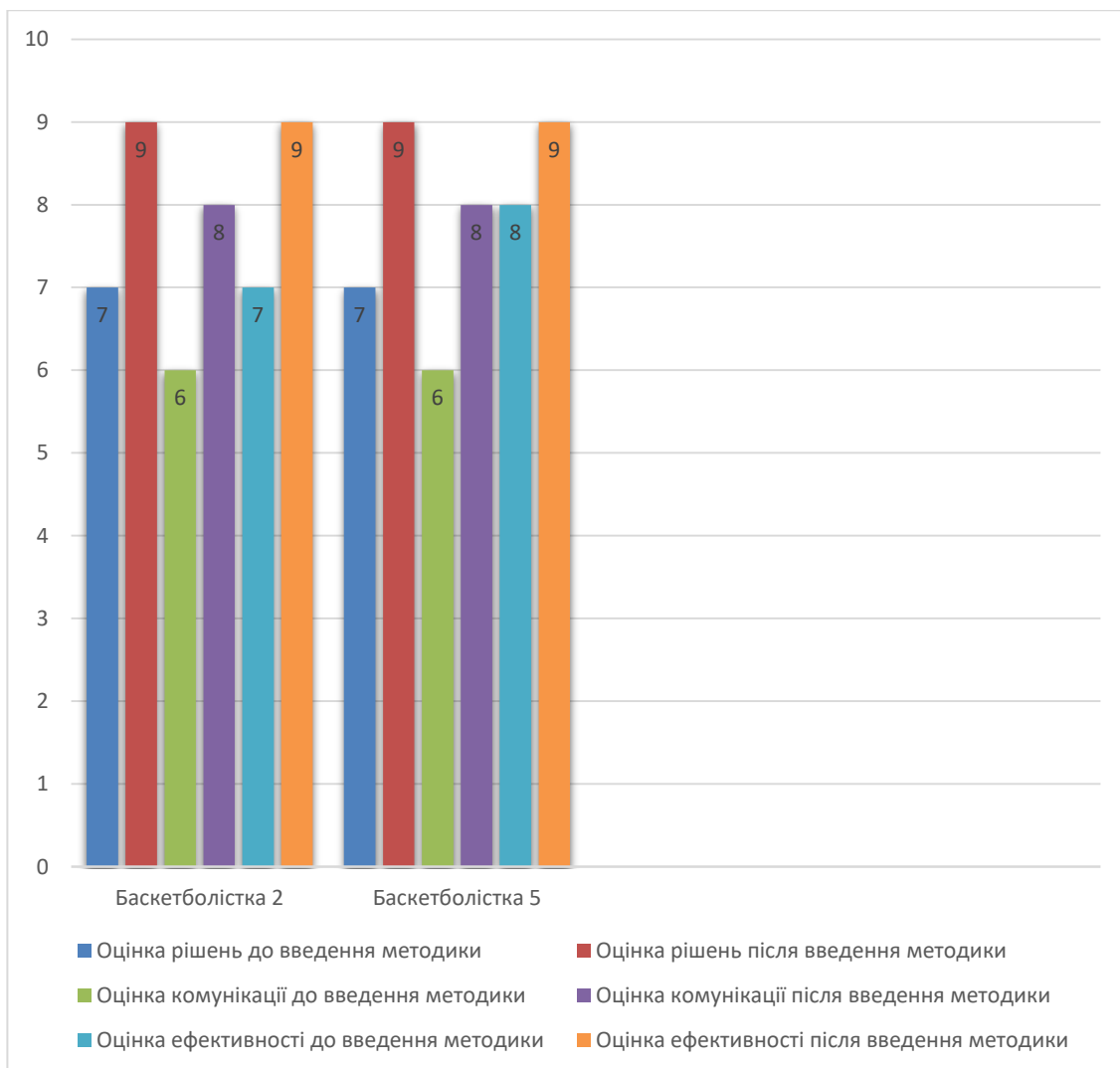


Рис.3. Порівняння результатів до та після введення нових методик

Ці результати свідчать про загальне покращення технічної та тактичної підготовки баскетболісток після впровадження нових методик. Кожна спортсменка продемонструвала прогрес, що підтверджує ефективність нових підходів у тренуванні.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури та проведеного педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено в практику комплексну методику тренувального процесу баскетболістів технічної та тактичної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки, яка спрямована на підвищення точності та швидкості кидків, а також удосконалення тактичних дій в ігрових ситуаціях. Запропоновані заходи включали впровадження методу «Литовські кидки», що дозволило значно підвищити ефективність тренувань через поліпшення точності та швидкості виконання кидків у динамічних умовах.
2. Результати тестування підтвердили ефективність комплексної методики: відбулося суттєве покращення точності кидків, особливо з різних позицій (збільшення на 26,79% - 38%), а також покращення тактичних дій у грі (приріст на 68%). Це свідчить про високий потенціал запропонованих

методик для покращення технічної та тактичної підготовки баскетболістів. Всі показники після експерименту значно покращилися у порівнянні з контрольними даними, що підтверджує доцільність використання цих методик у процесі підготовки спортсменів.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення інших аспектів технічної та тактичної підготовки баскетболістів на різних етапах багаторічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бессарабов М. С., Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навчальний посібник. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
2. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В. Фізичне виховання. Баскетбол. Практикум. Київ : НАУ, 2014. 23 с.
3. Куценко, С. В., Помещікова І. П., Зміни технічної підготовленості баскетболістів під впливом спеціально підібраних вправ. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2017. №4. С. 106–109.
4. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
5. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Розробка та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. *Теоретико-методичні аспекти програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації*: колективна монографія. Вінниця: «Твори», 2021. С. 161–176.
6. Kostiukevych V., Imas Y., Borisova O., Dutchak M., Shynkaruk O., Kogut I., Voronova V., Shlonska O., Stasiuk I. Modeling of training process of athletes in sports games in annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*. University of Pitesti, Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2018. 1 (44). P. 327–334.

Вовк Володимир, Чхайло Микола

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті представлено матеріал щодо навчально-тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки. Запропонована методика занять гравців 9-10 років протягом річного циклу підготовки, де передбачено використання різноманітних засобів, що сприяють їх фізичній та технічній майстерності.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовка, технічна підготовка, юні спортсмени.

Vovk Volodymyr, Chkhailo Mykola. Structure of the training process of volleyball players at the stage of initial training.

Abstract. The article presents material on the educational and training process of volleyball players at the stage of initial training. The proposed method of training 9-10-year-old players during the annual cycle of training, which provides for the use of various means that contribute to their physical and technical skill.

Key words: volleyball, physical training, technical training, young athletes.

Постановка проблеми. Волейбол, як спортивна гра, має відношення до командних видів спорту, де рівень спортивної майстерності гравців постійно покращується завдяки участі у регулярних змаганнях. Тренувальний процес, як вказують дослідження О.О. Борисова (2004); Л.В. Волкова (2002), базується на загальноприйнятих вимогах, де розвиток фізичних якостей, технічної підготовки, пов'язують із статтю та віковими особливостями юних волейболістів.

Важливого значення у цей період підготовки, як вказують В.І. Ковцун, Ю.М. Панишко, Р.С. Козій, І.В. Ковцун (2009), набувають тактичні дії, які у специфічній змагальній діяльності реалізують технічний потенціал гравців. Бо планомірне формування необхідних тактичних навичок відбувається завдяки покращенню технічної майстерності. Фізичне удосконалення і формування особистості юних волейболістів вимагає також і включення напрямків педагогічного впливу, бо без наполегливої та систематичної діяльності не можна досягти високих спортивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі підготовки юних волейболістів, як вказують у своїх дослідженнях С.Ю. Вербіцький, М.П. Пітин, І.В. Каратник, Я.І. Гнатчук (2022); А.Я. Сочинський, О.Г. Шалар (2011), необхідно базуватись на тому, що основним напрямком спортивного удосконалення протягом багатьох років повинно бути навчання, а не засвоєння невеликої кількості техніко-тактичних прийомів для вміння виконувати елементарні ігрові дії проти суперника. Такий підхід є основним як у плануванні тренувального процесу, так і нормативних вимогах.

Юним волейболістам віком 9-10 років, як підкреслюють науковці С. Вербіцький, М. Пітин (2022); В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська, О.І. Холодного (2020), потрібно прищеплювати зацікавленість до спорту, зокрема і до волейболу; проводити вивчення основних технічних і тактичних прийомів, правил гри; розвивати як загальні, так і спеціальні фізичні якості з урахуванням вимог обраної гри; постійно залучати гравців до участі у змаганнях із суперником, із включенням до виконання як індивідуальних, так і командних дій.

Відповідно до вимог кожного етапу підготовки, як свідчить аналіз науково-методичної літератури [4; 6; 9], тренер зобов'язаний для учнів планувати необхідні завдання, засоби, методи, будувати необхідні заняття протягом річного циклу, підбирати потрібні тренувальні та змагальні режими. Тренування юних волейболістів мають свої сторони підготовки, а саме теоретичну, фізичну, технічну, тактичну, психологічну і інтегральну. Вони повинні об'єднуватися у єдине ціле та спрямовуватись на досягнення потрібних для кожного етапу підготовки спортивних результатів за допомогою оволодіння навичок гри у волейбол.

Мета роботи: полягає у плануванні юним волейболістам належних заходів підготовки протягом річного тренувального циклу. Для досягнення мети дослідження передбачалося вирішити такі **завдання**:

- 1) зробити аналіз науково-методичної літератури щодо спортивної підготовки юних волейболістів;

- 2) розробити методику річного тренувального процесу волейболістів віком 9-10 років, яка сприятиме покращенню їх підготовленості;
- 3) перевірити вплив експериментальних заходів на фізичну та технічну підготовленість юних волейболістів.

Результати досліджень. Аналіз науково-методичної літератури щодо обраної теми надало можливості розробити методику занять групи волейболістів 9-10 років, у якій було враховано індивідуальні можливості юних гравців, передбачено проведення тренувальних занять із включенням великої кількості заходів для покращення фізичної, технічної, тактичної та інтегральної підготовки [3; 4]. Розвиток фізичних якостей проходив за допомогою фізичних вправ, які виконували належний тренувальний ефект, де проведення тренером занять активно сприяло їх покращенню. Заплановані вправи спрямовувались на зміцнення основних м'язових груп, на загально-фізичний та спеціально-фізичний розвиток, на гармонійний розвиток функціональних можливостей організму дітей. Вони мали певну величину, напрямок, а також методи їх впровадження [6; 9].

Вправи із спеціальної технічної підготовки, впроваджені у тренувальний процес експериментальної групи протягом досліджуваного періоду, полягали у вивченні та удосконаленні тих прийомів, необхідних для гри у волейбол. Були впроваджені комплекси спеціальних підготовчих вправ, схожих за своєю структурою з основними ігровими прийомами [2; 8]. Також були задіяні рухливі ігри та естафети, вправи з техніки і тактики волейболу, безпосередньо сама гра. Доречним у тренувальних заняттях було включення спеціальних підготовчих вправ, які покращували спеціальні фізичні можливості. Необхідною умовою під час великого навантаження юних гравців була постійна зміна вищезгаданих вправ з вправами для відпочинку [7].

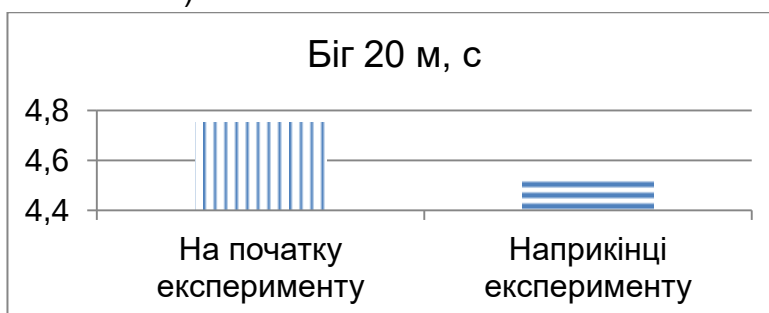
Зазначені показники, представлені у табл. 1 та мал. 1-8, вказують на динаміку як фізичної, так і технічної підготовленості юних волейболістів, де порівняння результатів тестування свідчать про позитивні зміни.

Таблиця 1

Динаміка показників підготовленості юних волейболістів протягом дослідження (n=16)

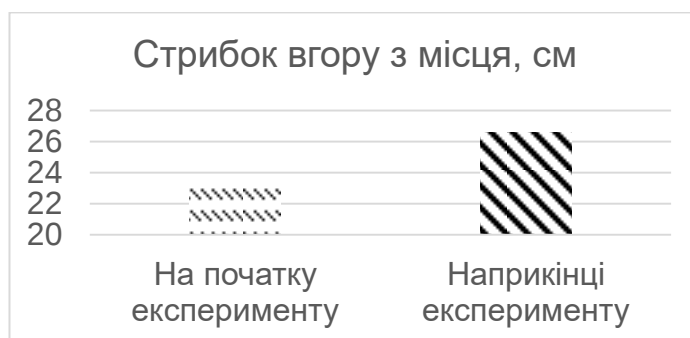
№	Тести	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\eta, \%$
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Біг 20 м, с	4,75±0,31	4,52±0,34	4,8
2	Стрибок вгору з місця, см	23,47±2,75	26,62±3,01	13,4
3	Стрибок у довжину з місця, см	140,23±12,76	149,49±13,31	6,6
4	Човниковий біг 6х5 м, с	11,63±0,72	10,92±0,86	6,1
5	Метання н/м'яча 1 кг стоячи, м	5,73±1,45	6,52±1,27	13,8
6	Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с, к-ть	13,77±3,27	16,42±3,63	19,2
7	Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с, к-ть	14,84±3,67	17,45±4,29	17,6
8	Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с, к-ть	14,44±3,72	17,83±3,37	23,4

Так, результати зміни швидкісних здібностей, протягом досліджуваного періоду, які визначались за допомогою тесту «Біг 20 м», покращилися на 4,8 % (див. табл. 1 та мал. 1).



Мал. 1. Результати тесту «Біг 20 м» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Аналіз «вибухової» сили м'язів ніг, яка контролювалась за допомогою тесту «Стрибок вгору з місця», вказали на зростання на 13,4 % (див. табл. 1 та мал. 2).



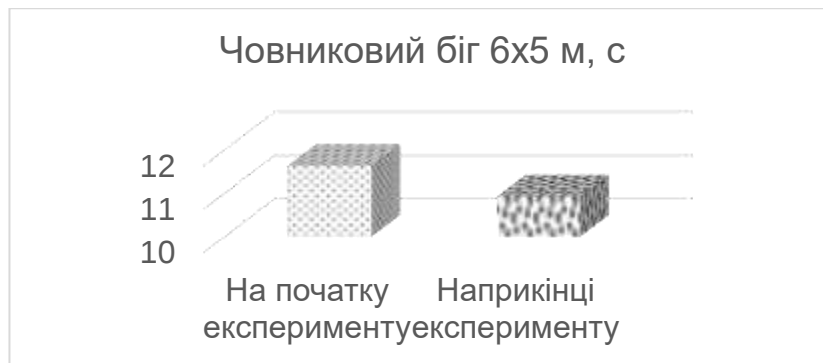
Мал. 2. Результати тесту «Стрибок вгору з місця» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Дослідження «Стрибка у довжину з місця» теж вказали на збільшення «вибухової» сили м'язів ніг на 6,6 % (див. табл. 1 та мал. 3).



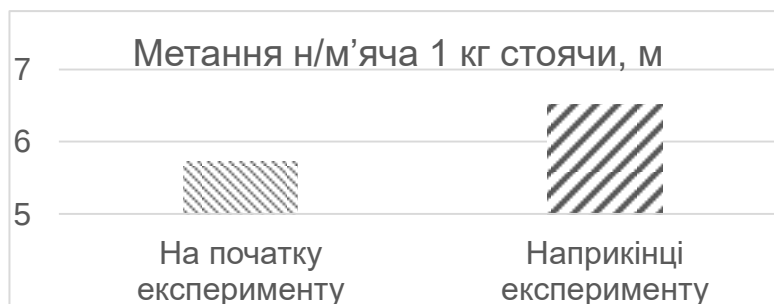
Мал. 3. Результати тесту «Стрибок у довжину з місця» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Результати спритності, що визначались за допомогою тесту «Човниковий біг 6х5 м», покращилася на 6,1 % (див. табл. 1 та мал. 4).



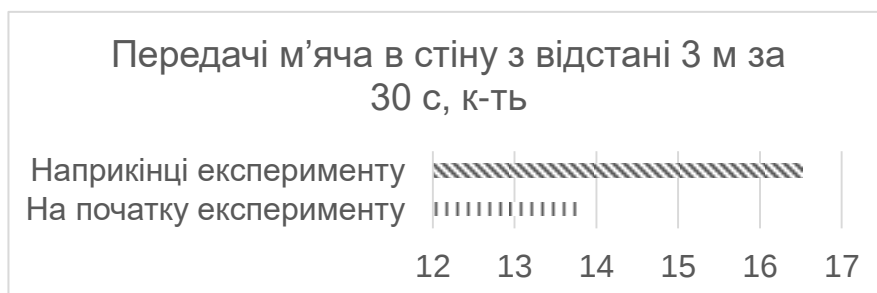
Мал. 4. Результати тесту «Човниковий біг 6х5 м» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Дослідження силових здібностей м'язів плечового поясу, що визначалися тестом «Метання н/м'яча 1 кг стоячи», виросло на 13,8 % (див. табл. 1 та мал. 5).



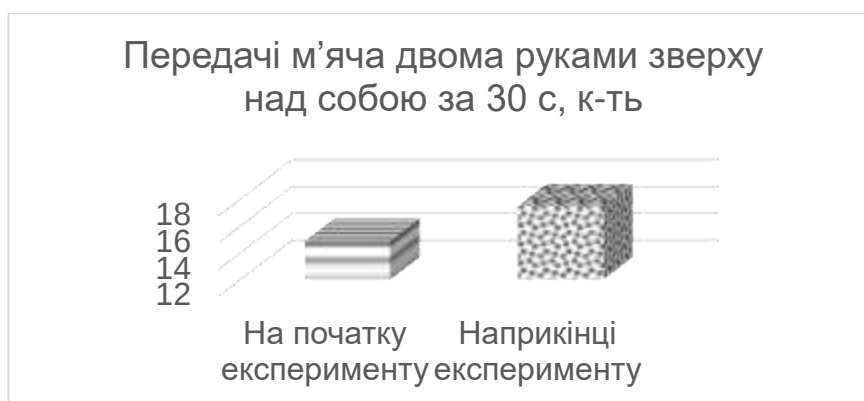
Мал. 5. Результати тесту «Метання н/м'яча 1 кг стоячи» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Результати тесту «Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с», які свідчать про спеціальну фізичну та технічну підготовленість юних гравців, покращилися на 19,2 % (див. табл. 1 та мал. 6).



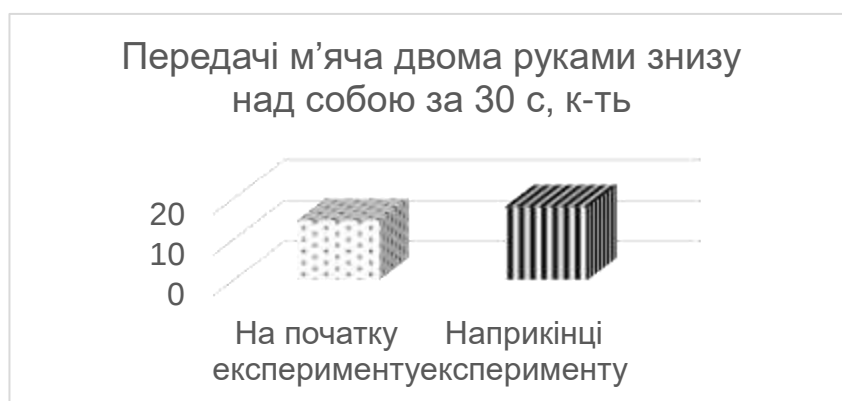
Мал. 6. Результати тесту «Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м за 30 с» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовленості учнів, що визначався під час тесту «Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с», виріс на 17,6 % (див. табл. 1 та мал. 7).



Мал. 7. Результати тесту «Передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Дослідження показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гравців, а саме за допомогою тесту «Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с», покращилися на 23,4 % (див. табл. 1 та мал. 8).



Мал. 8. Результати тесту «Передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с» волейболістів експериментальної групи протягом дослідження.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури вказує, що побудова навчально-тренувальних занять волейболістів на етапі початкової підготовки базується на вікових закономірностях розвитку основних систем організму дітей 9-10 років, бути спрямованим на покращення основних фізичних якостей, покращення технічних навичок та тактичних дій, виховання стійких морально-вольових якостей, які потрібні юним вихованцям у майбутніх змаганнях.
2. Для покращення підготовленості волейболістів 9-10 років протягом річного тренувального процесу та успішної змагальної боротьби із суперником, треба впроваджувати різноманітні заходи, які впливають на загальний фізичний та спеціальний фізичний розвиток, фізичні вправи для вивчення та удосконалення технічних навичок і тактичних дій, здійснювати цілеспрямований процес виховання високих морально-вольових якостей.
3. Розроблені експериментальні заходи сприяння фізичній та технічній підготовленості юних гравців на етапі початкової підготовки свідчать про їх ефективність, на що вказують результати проведених досліджень.

Наступні дослідження будуть направлені на вирішення проблем техніко-тактичної підготовки хлопчиків 10-11 років, які сприяють удосконаленню спортивної майстерності у волейболі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Київ: ПП «Люскар», 2004. 664 с.
2. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.
3. Вербіцький С.Ю., Пітин М.П., Каратник І.В., Гнатчук Я.І. Пріоритети застосування інтерактивних методів навчання в технічній підготовці волейболістів на етапі початкової підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорту*. Том 7, №5 (39), 2022. С. 306-313.
4. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула. Київ, 2009. 138 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
6. Єременко В. Г., Свірська Т. Ф. Фізичне виховання. Волейбол: практикум. Київ: НАУ, 2013. 44 с.
7. Ковцун В. І., Панишко Ю. М., Козій Р. С., Ковцун І. В. Спортивна орієнтація та відбір юних волейболістів на етапі початкової підготовки. *Здоровий спосіб життя* : зб. наук. ст. Львів, 2009. Вип. 36. С. 32–38.
8. Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Холодного О.І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
9. Сироватко З.В. Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Випуск 3 (97), 2018. С. 106-108.
10. Сочинський А.Я., Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. *Фізичне виховання в школах України*. 2011. № 12. С. 16–26.

Гулько Катерина, Кулик Ніна

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ 8-9 РОКІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

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

Анотація. У статті розглядається питання розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики. Авторами запропонована методика щодо покращення загальної фізичної підготовки юних спортсменів. Надані результати рівня рухових якостей дітей 8-9 років.

Ключові слова: легка атлетика, рухові якості, юні спортсмени, методика.

Hunko Kateryna, Kulyk Nina. Athletics motor skills development of children 8-9 years old.

Annotation. The article deals with the development of motor skills of 8-9 year old children with the help of athletics. The authors proposed a technique for improving the general physical training of young athletes. The results of the level of motor skills of children 8-9 years old are provided.

Key words: *athletics, movement skills, young athletes, technique.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві відзначається зниження загального функціонального стану дітей різних вікових категорій, як зазначають науковці [1; 2; 4]. Вони вважають, що головною причиною цього є зменшення рівня рухової активності. Діти, які значну частину часу присвячують розумовій діяльності, часто стикаються з нервово-емоційними перевантаженнями, що призводить до зниження працездатності та збільшення частоти захворювань.

У цьому контексті важливою стає задача рухової активності дітей та впровадження комплексу оздоровчих і профілактичних заходів, спрямованих на зміцнення збереження здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей підростаючого покоління.

Ситуація додатково ускладнюється нещодавною пандемією COVID-19 та війною, що змусило багатьох дітей більше часу проводити вдома та в результаті призвело до значного зниження їхньої фізичної активності. Хоча дистанційна освіта хоче забезпечити безпеку в умовах військових загроз, вона, на жаль, знижує рівень рухової активності та погіршує фізичний стан дітей. Серед негативних факторів, які впливають на емоційне та фізичне здоров'я підростаючого покоління, можна виділити збільшення часу перед екраном, обмеження живого спілкування, скорочення тактильного контакту під час спільного дозвілля, зменшення тривалості сну та загального рівня фізичної активності [2; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Дослідження Н. В. Москаленко (2007), проведене ще до пандемії COVID-19 та війни, показало, що школярі, які не займалися спортом поза уроками, мають недостатній рівень фізичної підготовки. Наразі ситуація ще більше ускладнилася дистанційне навчання, закриття спортивних закладів та підвищення рівня стресу, що знижує рівень фізичної активності серед дітей.

Легка атлетика, як один із найдоступніших і універсальних видів спорту, є оптимальним засобом підвищення фізичної підготовки дітей, оскільки вона вправі супроводжувати людину з дитинства, що з'являється у повсюдному житті та входить до нормативів фізичної підготовки [1; 4; 5; 6].

Мета роботи: є обґрунтувати методику розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу до теми дослідження.
2. Розробити методику розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики.
3. Експериментально обґрунтувати методику розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики.

Результати досліджень. У результаті аналізу науково-методичної літератури нами була розроблена методика розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики. Вона базувалася на поступовому підвищенні рівня складності фізичного навантаження та була спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей, де використовувались загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри.

Велика увага приділялась розвитку координаційних здібностей, які включають збереження рівноваги в статичних і динамічних положеннях, контроль за часом, простором і силою рухів, а також орієнтування в просторі. У цій методиці застосовуються вправи на баланс, точність рухів, що формують відчуття стабільності й чіткого керування рухами тіла. До таких вправ можна віднести прості рухливі ігри на орієнтування в просторі, вправи на утримання рівноваги, а також активні естафети, де розвивається координація у поєднанні з реакцією.

Гнучкість і рухливість суглобів розвиваються за допомогою вправ, що активізують різні групи м'язів і суглобів та включали нахили, розтягування, обертання, що сприяють збільшенню амплітуди рухів, важливих для швидкості, витривалості й сили. Паралельно з розвитком швидкісних здібностей, як от частоти рухів і швидкості реакції, значно увага приділяється зміцненню м'язів черевного преса, спини та стопи, а також загальної витривалості. Швидкісно-силові вправи та повторні рухи у високому темпі сприяють підтриманню належного фізичного рівня та збільшують.

Ефективність розробленої нами методики перевірялась за змінами у фізичній підготовці дітей 8-9 років, отриманих під час проведення педагогічного експерименту. Дані, представлені у табл. 1 вказують на позитивну динаміку у розвитку швидкості та координаційних здібностей.

Таблиця 1

Рівень розвитку швидкості та координаційних здібностей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики до та після експерименту

Тести		ЕГ (n=8)	КГ (n=8)
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Швидкість			
Біг 30 м, (с)	до експер-ту	6,77±0,19	6,79±0,21
	після експер-ту	6,17±0,10	6,55±0,10
Приріст %		8,9 %	3,53%
Координаційні здібності			
Човниковий біг 4х9 м, (с)	до експер-ту	12,62±0,17	12,78±0,10
	після експер-ту	11,76±0,18	12,34±0,10
Приріст %		7,05 %	3,5 %

Результати показників рівня розвитку швидкісних здібностей за тестом «біг 30 м (с)» до експерименту в експериментальній групі склав 6,77±0,19, а після експерименту – 6,17±0,10 з приростом 8,9 %.

У контрольній групі до експерименту середнє значення результатів становило 6,79±0,21, а після експерименту – 6,55±0,10 з приростом 3,53 %.

За результатом перевірки координаційних здібностей за тестом «човниковий біг 4х9 м (с)» в експериментальній групі до початку експерименту значення результатів становило 12,62±0,17, а в кінці експерименту – 11,76±0,18, а приріст становить 7,05 %. У свою чергу в контрольній групі до початку експерименту були 12,78±0,10, а після – 12,34±0,10 і приріст – 3,5%.

Дослідження розвитку витривалості протягом експериментального періоду в експериментальній групі вказало на показник зростання у 18,9 %, де на початку результати тесту «чергування бігу і ходьби» становили 1067,00±47,43, а після дослідження – 1269,6±30,05 (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень розвитку витривалості, сили та гнучкості дітей 8-9 років засобами легкої атлетики до та після експерименту

Тести		ЕГ (n=8)	КГ (n=8)
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
Витривалість			
біг у чергуванні з ходьбою м,	до експер-ту	1067,00±47,43	1005,003±42,90
	після експер-ту	1269,6±30,05	1026,62±26
Приріст %		18,9 %	2 %
Сила			
згинання та розгинання рук в упорі, к-ть разів	до експер-ту	10,70±0,85	10,67±0,63
	після експер-ту	13,70±0,41	12,83±0,15
Приріст %		28 %	20,27 %
Гнучкість			
нахил вперед, см	до експер-ту	2,10±0,30	2,06±0,20
	після експер-ту	2,63±0,30	2,28±0,23
Приріст %		25 %	9,7 %

Коли у контрольній групі ці показники становлять 2 % приросту та 1005,003±42,90 і 1026,62±26 до початку експерименту та після відповідно.

Результати рівня розвитку силових здібностей дітей 8-9 років за тестом «згинання та розгинання рук в упорі, (к-ть разів)» у експериментальній групі до експерименту засвідчили, що середнє значення становить 10,70±0,85, а після експерименту 13,70±0,4 з приростом 28 %. У контрольній групі результати тесту до експерименту склали 10,67±0,63 і після експерименту 12,83±0,15 з приростом 20,27 %

Показники розвитку гнучкості юних спортсменів 8-9 років експериментальної групи засвідчили, що до експерименту середнє значення становило 2,10±0,30, а після експерименту покращилося – 2,63±0,30 з приростом 25 %. Результати у контрольній групі до експерименту середнє значення становить 2,06±0,20, а після – 2,28±0,23 з приростом 9,7 %.

Дані результати вказують на те, що методика розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики, позитивно сплинула на розвиток їх фізичних якостей та загальний рівень підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. У сучасному суспільстві знижується загальний фізичний стан дітей, що пов'язують із недостатнім рівнем їхньої рухової активності. Через переважання розумового навантаження та частини нервово-емоційних перевантажень у підростаючого покоління знижується працездатність і збільшується частота захворювань. У зв'язку з цим особливим чином є підвищення рухової активності дітей та впровадження оздоровчих і профілактичних заходів для підвищення фізичного рівня.
2. На основі аналізу науково-методичної літератури було розроблено методику розвитку рухових якостей дітей 8-9 років засобами легкої атлетики, що забезпечує поступове збільшення фізичного навантаження. Методика

спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей через загально-розвивальні вправи та рухливі ігри. Використовуються вправи на баланс, швидкісні та силові вправи.

3. За допомогою проведення експерименту було доведено позитивний вплив використання легкоатлетичних вправ на розвиток фізичних якостей дітей 8-9 років, що свідчить про те, що експериментальна методика може бути використана для покращення рівня розвитку фізичних якостей дітей 8-9 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борейко Н. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореферат дис. кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. М. Борейко – Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 22 с.
2. Ващенко О. Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006. №20. С. 12-15.
3. Гриценко І.М. Вплив дистанційного навчання на фізичний розвиток молодших школярів (з досвіду роботи) : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Ж. В. Федірко. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2024. 32 с.
4. Кулик Н. А. Корекція фізичного стану дошкільників 5-6 років з використанням елементів легкої атлетики: автореф. дис.. на здобуття наук. ступення канд. наук : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
5. Маслюк І. П., Кулик Н. А. Парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет». Суми : ВВП «Мрія», 2015. 32 с.
6. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б., Власенко Е. Г. Легка атлетика. Аналіз техніки та методики навчання. Харків : ДАФК, 2012. 180 с.

Дябелко Єлизавета, Кулик Ніна

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті розглядається питання проблеми відбору та спортивної орієнтації спортсменів у футболі як тривалому процесі. Розглядається проблема спортивного відбору з біологічної позиції у спорті. Автором запропоновані контрольні нормативи з футболу для відбору хлопчиків у підготовчі групи ДЮСШ.

Ключові слова: футбол, відбір, спортивна орієнтація, початкова підготовка, спортивна спеціалізація.

Diabelko Yelyzaveta, Kulyk Nina. Features of the selection of young football players at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the issue of selection and sports orientation of athletes in football as a long-term process. The problem of sports selection from a biological position in sports is considered. The author proposed control standards for football for the selection of boys in the preparatory groups of the Junior High School.

Keywords: football, selection, sports orientation, initial training, sports specialization.

Постановка проблеми. Проблема відбору спортсменів у футболі досліджувалася провідними вітчизняними (Дулібський А. В., Яценко А. В., Ніколаєнко В. В. (2003), Костюкевич В. М. (2009), Ніколаєнко В. В. (2014) та іноземними спеціалістами D. Martin (1982), D. Harre (1986).

Слід зазначити, що проблема відбору одарованих дітей у різних видах спорту знаходиться в стадії емпіричного пошуку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проаналізувавши науково-методичні джерела слід відмітити, що питанням відбору юних футболістів, займалися Алов В. А., (1988), Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В., (2003). Доведено, що основною задачею на етапі початкової підготовки у спортивному відборі є допомога дитини із визначенням виду спорту для подальшого заняття. Вірне визначення зазначає ефективність роботи ДЮСШ, окремих тренерів чи організаторів футболу, але має і велике соціальне значення [2; 3].

Слід зазначити, що «спортивний відбір» – є пошуком обдарованих дітей, які в майбутньому досягнуть високих результатів у обраному виді спорту [4]. Якщо говорити про «спортивну орієнтацію» то це є висока майстерність, яка базується на здобуті задатків та здібностей юного спортсмена його індивідуальності і формування спортивної майстерності в обраному виді спорту [4]. Вона може стосуватися окремо обраного виду спорту, динаміки навантаження і структури тренувального процесу, визначення та корегування методів, засобів тренування, які в подальшому впливають на змагальну діяльність спортсмена.

Мета роботи: є теоретичне обґрунтування змісту спортивного відбору на етапі початкової підготовки у футболі.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати основи спортивного відбору в системі спортивної підготовки у спорті.
2. Розкрити зміст основних теоретичних понять спортивного відбору в системі спортивної підготовки у футболі.

Результати досліджень. Аналіз літератури, надав додаткову інформацію про спортивну орієнтацію, як вибір напрямку досягнення результату у спорті, що є визначенням задатків та можливості спортсменів, відповідно індивідуальної особливості формованої його майстерності у обраному виді спорту [4].

Потрібно відмітити, що «спортивний відбір» та «спортивна орієнтація» є безупинний процес, який охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена для досягнення високих спортивних результатів [4].

Вище сказаного свідчить, що «спортивний відбір» повинен вирішувати задачу виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а «спортивна орієнтація» – визначати стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування. Отже, головним завданням «спортивного відбору» на початковому етапі – є виявлення у дитини природних задатків до певного виду спорту [2; 3; 5].

Спеціальний аналіз (В.І. Чудінова, 1967) засвідчив, що лише у восьми з 61 виду спорту (13%) «директивний» (приведений у програмі для ДЮСШ)

вік збігається з фактичним віком початку занять спортом олімпійців останнього десятиліття.

У переважній більшості видів спорту фактичний вік початку занять сильніших спортсменів на 3–5 років більше «директивного». У зв'язку з цим керівникам ДЮСШ, що наголошують на притягненні до занять дітей 6–7 років, необхідно врахувати такі обставини, які наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Вік, сприятливий для початку занять у ряді видів спорту

Вид спорту	Хлопці	Дівчата
Плавання	9-12	8-11
Веслування на байдарках	13-16	13-16
Велосипедний спорт	14-16	14-16
Академічне веслування	15-17	-
Ковзанярський	13–15	13–15
Біг (100-400 м)	13-14	13-14
Біг (800-1500 м)	14-16	14-16
Спортивна гімнастика	8-9	6-8
Художня гімнастика	-	6-8
Важка атлетика	-	-
Боротьба	12-14	-
Гандбол	11-13	10-12
Волейбол	12-14	11-13
Футбол	12-14	-

На сьогодні результати спостереження свідчать, що у спорт батьки дітей стараються відати як можна раніше ніж обумовлено у документах ДЮСШ. Результати науково-методичних джерел тлумачать, що діти, які раніше приступили до занять спортом, як правило, раніше й ідуть зі спорту. І дійсно, численні спостереження показують, що діти, які почали тренуватися у 6–8-літньому віці, у багатьох випадках припиняють заняття спортом у 15–17 років, тобто до оптимального віку для досягнення найвищих результатів [4].

Практика свідчить, що краще дітей залучить на 2–3 роки пізніше до зайняття спортом, чим зробити це на такий же строк раніше. Необхідною умовою початкового відбору дітей у ДЮСШ є проведення його після курсу обов'язкового навчання дітей основам видів спорту. Бажано, щоб такий курс включав не менше 30 уроків. Це забезпечує не тільки оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але і значно підвищує ефективність оцінки перспективності в дітей. При відсутності масового навчання легко схибити і прийняти тих, що краще плавають, бігають або катаються на велосипеді, за більш здібних [4; 5].

Досвід показує, що при початковому навчанні діти невеликого росту і міцної статури краще освоюють спортивну техніку, швидше прогресують. Проте саме вони «відсіваються» як малоперспективні вже на перших етапах багаторічного підготування. У той же час сухорляві, високого росту діти, на ранніх етапах, як правило, важче освоюють техніку, згодом стають спортсменами високого класу в різноманітних видах спорту.

За результатами досліджень Н.Ж. Булгакової (1986), спостерігається тісний зв'язок між ростом дітей у 11–16-літньому віці. У 12-літньому віці хлопчики досягають приблизно 86% свого майбутнього росту.

Проблема віку для відбору і залучення дітей до початкових занять спортом сьогодні є вузлом суперечностей теорії і практики спорту [4]. Різноманітні темпи морфофункціонального розвитку не байдужі для спортивної педагогіки, і вона враховує їх у процесі підготування юного спортсмена таким чином, щоб поєднати в часі періоди прискореного вікового розвитку тих або інших функцій організму зі спрямованою тренувальною роботою [1; 2; 3; 5].

Цілком очевидно, що урахування сприятливих періодів розвитку людини є дуже істотним і при визначенні термінів початку спортивних занять. Так, якщо у видах спорту, де швидкісні якості мають вирішальне значення для досягнення спортивного результату, проведення відбору, а отже, і спрямовану роботу з розвитку швидкісних якостей доцільно починати в 7–10 років.

Тренери відбирають найбільш здібних дітей у групи початкової підготовки ДЮСШ за нормативами, що представлені в таблиці 2 [1].

Таблиця 2

Нормативи для відбору хлопчиків у підготовчій групі ДЮСШ

Контрольна вправа (тест)	Вік спортсменів (роки)		
	6	7	8
Загальна фізична підготовка			
Біг 15 м з місця, с	3,40	3,28	3,09
Біг 15 м з ходу, с	2,97	2,88	2,73
Біг 30 м, с	5,90	5,80	5,7
Човниковий біг 3х10м, с	9,90	9,60	9,1
Біг 50м, с	9,10	9,00	8,9
Біг 300м, с	-	-	63,0
Стрибок у довжину з місця, см	140	150	160
Потрійний стрибок, см	310	350	380
5-ти кратний стрибок, см	-	-	790
Стрибок у гору з місця, см	23,0	26,0	27,0
Спеціальна фізична та технічна підготовка			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	9,00	8,50	7,5
Удар по м'ячу на дальність, м	-	-	25,0
Укидання м'яча на дальність, м		7	8
Жонгливання м'ячем, кі-сть разів		8	10

Доцільно відбирати для початкових груп ДЮСШ спортсменів, що набрали не менше половини задовільних оцінок за тести. За цієї умови процент відсіву дітей з ДЮСШ після етапу початкової спортивної підготовки – 12–16% відібраних, тоді як при масовому наборі без попередніх тестових випробовувань відсів дітей (як неперспективних для подальшої спортивної спеціалізації) коливається в межах 70–80% [1]. Початкова підготовка є важливою ще й тому, що вона дозволяє до десятирічного віку сформувати стійкий інтерес до занять.

На прикінці етапу початкової підготовки проводиться спеціалізований відбір з метою комплектації груп попередньої базової підготовки. Тренером протягом 1–1,5 року проводиться спостереження за дитиною, визначається рівень спеціальної фізичної підготовленості за тестами, рівень фізичного розвитку та рухових здібностей.

На другому рівні відбору вирішальне значення набуває оцінка росту здібностей, які визначають досягнення високого результату, враховується стан здоров'я, успішність у школі, відвідування тренувань, виконання програмних вимог ДЮСШ. Навіть за допомогою сучасної обчислювальної техніки неможливо визначити інтегральні показники, які б достатньо остаточно охарактеризували рівень спортивних здібностей. Тому остаточне рішення про зарахування в учбово-тренувальні групи має прийматися на основі аналізу можливості досягнення юним спортсменом найвищої майстерності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду роботи у сфері фізичної культури і спорту було вивчено, що відбір юних футболістів на етапі початкової підготовки є актуальним. Виходячи з цієї концепції нами було розроблено методику відбору юних футболістів на етапі початкової підготовки, яка наш погляд забезпечує розвиток фізичної та технічної підготовленості футболістів, що впливатиме на спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку одарованих дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В.Г., Гончаренко В.І., Бабарико В.Є. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / під редакцією О.П. Моргушенка. К.: ЗАТ «Броварська друкарня», 2003. 112 с.
2. Дулібський А. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. № 8 (128). 2020. С. 54-60.
3. Дулібський А.В. Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 8 (128). 2020. С. 50-60.
4. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2009. 672 с.
5. Brown J. Sport talent. Champaign, Ill Human Kinetics, 2001. 300 p.

Жук Богдан, Максименко Людмила

ОБҐРУНТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

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

Анотація. Обґрунтовано новий методичний підхід для покращення процесу підготовки футболістів. Перший етап полягав у отриманні максимальної кількості інформації стосовно спортсменів. Другий етап – моніторинг та аналіз отриманої інформації. Третій етап – намагатися створити віртуальну реальність. Четвертий етап – індивідуалізація тренувань. П'ятий етап – дистанційні тренування. Зазначені підходи сприяють зворотньому зв'язку із

футболістами. Це важливо, оскільки сприяє оптимізації та корегуванню навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: метод, етап, навчально-тренувальний процес, футболісти, процес підготовки.

Zhuk Bogdan, Maksumenko Liudmyla. Implementation of pedagogical features of the initial training process of physical preparation of football players.

Abstract. A new methodical approach has been developed to speed up the process of training football players. The first stage was based on the maximum amount of information from the athletes. The other stage is monitoring and analysis of captured information. The third stage is to try to create virtual reality. The fourth stage is individualization of training. The fifth stage is distance training. Designated approaches are needed to keep the team connected with the players. This is important, as it relates to optimization and correction of the initial training process.

Key words: method, stage, initial training process, football, preparation process.

Чітко спланований річний тренувальний цикл є основою успіхів у спортивних досягненнях спортсменів-футболістів. Без цього немає успіху у спорті. Річний макроцикл означає, що при різних варіантах планування підготовки, організацію регулярних тренувань на рік. Сучасний футбол є найпопулярнішим видом спорту який висуває підвищені вимоги до спортивної підготовки футболістів, що, в свою чергу, потребує пошук шляхів оновлення, удосконалення системи спортивної підготовки. Оптимізація спортивної підготовки футболістів передбачає ефективне використання спеціальних підходів [1, 4].

Мета – обґрунтувати застосування педагогічних особливостей у процесі фізичної підготовки футболістів.

У ході нашого дослідження у зміст терміну «метод» було включено способи практичного використання основних засобів, а також комплекс прийомів і правил співпраці спортсменів і тренера. Відповідно застосовуються дві групи методів: загальнопедагогічні (вербальні та зорові) і практичні.

Загальнопедагогічні мають особливості (рис. 1).

До словесних методів, застосовуваних у спортивному тренуванні, ставляться розповідь, пояснення, бесіда, аналіз, обговорення та ін. Вони найбільше часто використовуються в лаконічній формі, особливо в процесі підготовки кваліфікованих спортсменів, чому сприяють спеціальна термінологія, комбінація словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від умілого використання вказівок, команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

До наочних методів, використовуваних у спортивній практиці, ставляться:

- 1) правильний у методичному відношенні показ окремих вправ і їх елементів, які звичайно проводить тренер або кваліфікований спортсмен;
 - 2) демонстрація навчальних фільмів, відеозаписи техніки рухових дій, що займаються, тактичних схем на макетах ігрових майданчиків і полів і ін.;
 - 3) застосування найпростіших орієнтирів, які обмежують напрямки рухів, подоланий відстань і ін.;
 - 4) застосування світлових, звукових і механічних лідируючих обладнань, у тому числі й із програмним керуванням і зворотним зв'язком.
- Ці обладнання дозволяють спортсменові одержати інформацію про темпоритмових, просторових і динамічних характеристиках рухів, а іноді й забезпечити не тільки інформацію про рухи і їх результатах, але й примусову корекцію рухової дії.

Рис. 1. Особливості загальнопедагогічних методів

Основні складові практичних методів (рис. 2).

Практичні методи включають метод строго регламентованої вправи (це методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, і методи, спрямовані переважно на виховання фізичних якостей), методи.

Серед методів, спрямованих переважно на освоєння спортивної техніки, виділяють методи розучування вправ у цілому і по частинам.

Серед методів, спрямованих переважно на вдосконалювання фізичних якостей, виділяють дві основні групи методів - безперервні і інтервальні, а також ігровий і змагальний.

Рис. 2. Основні складові практичних методів

Нами було запропонувати новий методичний підхід для покращення процесу підготовки футболістів.

Перший етап (рис. 3).

1. Отримати доступ до великої кількості інформації:

Спортсмени та тренери можуть отримати доступ до інформації про різні аспекти тренувань, такі як:

Техніка виконання вправ

Планування тренувань

Харчування

Відновлення

Психологія

Це дозволяє їм краще розуміти процес тренувань та приймати більш обґрунтовані рішення.

Рис. 3. Підхід для отримання комплексної інформації

Харчовий раціон спортсменів-футболістів має бути побудований з урахуванням збалансованості, тобто – відповідності калорійності раціону добовим енерговитратам спортсмена та оптимального співвідношення як основних харчових речовин, так і їх компонентів. За енерговитратами футбол відноситься до видів спорту, що характеризується великим обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження. Відновлювальний раціон повинен включати продукти, багаті на легкозасвоювані вуглеводи. Слід включати рослинні олії, які підсилюють відновлювальні процеси. Відновлювальний раціон має бути багатий на баластові речовини і пектином, джерелами яких є овочі та фрукти. Разом із молочнокислими продуктами, вони сприяють виведенню шлаків із організму та нормалізують функції шлунково-кишкового тракту. З метою відновлення втрат води та солей може бути дещо підвищена добова норма води та норма кухонної солі. Між тренувальними заняттями, та під час змагань, слід застосовувати спеціалізовані продукти, збагачені білком, вітамінами, вуглеводно-мінеральними продуктами. За підвищених енерговитрат доцільна організація 4-5-кратного харчування.

Профілактико-відновлювальні заходи носять комплексний характер і включають чотири групи засобів: педагогічні, медикобіологічні, психологічні та гігієнічні [3, 4].

Гігієнічні засоби відновлення передбачають такі складові:

- оптимальні соціальні умови мікросередовища, побуту, навчання та спортивної діяльності;
- раціональний розпорядок дня;
- особиста гігієна;
- спеціалізоване харчування та раціональний питний режим;
- загартовування;
- гігієнічні умови навчально-тренувального процесу;
- спеціальні комплекси гігієнічних заходів під час роботи з футболістами у складних умовах (спекотний клімат, знижена температура, кліматичні чинники, тощо).

У комплексній реалізації цієї системи на всіх етапах підготовки беруть участь тренери, медичні працівники та самі спортсмени. Тренер повинен добре знати та постійно контролювати стан мікросередовища, вживати заходів для його покращення, використовуючи різні засоби та методи педагогічних та інших впливів. Особливості навчальної діяльності футболістів в освітніх закладах необхідно враховувати за всіх видів планування тренувальної роботи. У періоди напруженої навчальної діяльності рівень тренувальних та змагальних навантажень слід знижувати [1, 3].

Раціональний розпорядок дня дозволяє:

- створювати оптимальні умови для навчальної та спортивної діяльності,
- підвищувати спортивну працездатність,
- виховувати організованість та свідому дисципліну,
- виконувати різні види діяльності у певний час,
- правильно чергувати навчання, тренувальні заняття та відпочинок,
- вибирати оптимальний час для тренувань,
- регулярно харчуватися,
- дотримуватись режиму сну.

Другий етап – моніторинг та аналіз отриманої інформації (рис. 4).

2. Здійснювати моніторинг та аналіз даних:

За допомогою спеціальних датчиків та програмного забезпечення можна збирати дані про:

Фізичні показники спортсмена
Технічні параметри виконання вправ
Психоемоційний стан
Ці дані можна використовувати для:
Оцінки ефективності тренувань
Виявлення та корекції помилок
Прогнозування результатів
Профілактики травм

Рис. 4. Опрацювання інформації

Стимуляції працездатності спортсменів-футболістів повинні сприяти спеціальні відновлювальні засоби, які можуть використовуватись в різний час і терміни, а саме:

- у повсякденному навчально-тренувальному процесі під час стимулювання загальної та спеціальної працездатності;
- в умовах змагань, коли виникла потреба забезпечити швидке та, по можливості повне, відновлення фізичної та психічної готовності до наступного туру чи етапу;
- у середині змагального мікроциклу та у вільний від ігор день;
- після змагального мікроциклу;
- перманентно.

Третій етап – намагатися створити віртуальну реальність (рис. 5) [2].

3. Створити віртуальну реальність:

Технології віртуальної реальності (VR) дозволяють спортсменам:
Відпрацьовувати техніку виконання вправ у безпечному середовищі
Імітувати змагальні умови
VR може допомогти спортсменам:
Поліпшити концентрацію уваги
Знизити рівень тривоги
Підвищити мотивацію

Рис. 5. Спроби створити віртуальну реальність

Четвертий етап – індивідуалізація тренувань (рис. 6).

4. Індивідуалізувати тренування:

За допомогою інформаційних технологій можна створювати індивідуальні плани тренувань, які враховують:
Фізичні особливості спортсмена
Рівень його підготовки
Цілі тренувань
Це дозволяє спортсменам:
Досягти кращих результатів
Уникнути травм

Рис. 6. Індивідуалізація тренувань

П'ятий етап – дистанційні тренування (рис. 7).

5. Здійснювати дистанційне тренування:

За допомогою онлайн-платформ та програмного забезпечення тренери можуть:
Спілкуватися з спортсменами
Контролювати їх тренування
Надавати їм необхідну допомогу
Це дозволяє спортсменам:
Тренуватися в будь-якому місці
Отримувати допомогу від досвідчених тренерів

Рис. 7. Здійснення дистанційних тренувань

Встановлено, що на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій можна виділити два підходи, пов'язані із застосуванням цих технологій на практиці (рис. 8) [2, 3]

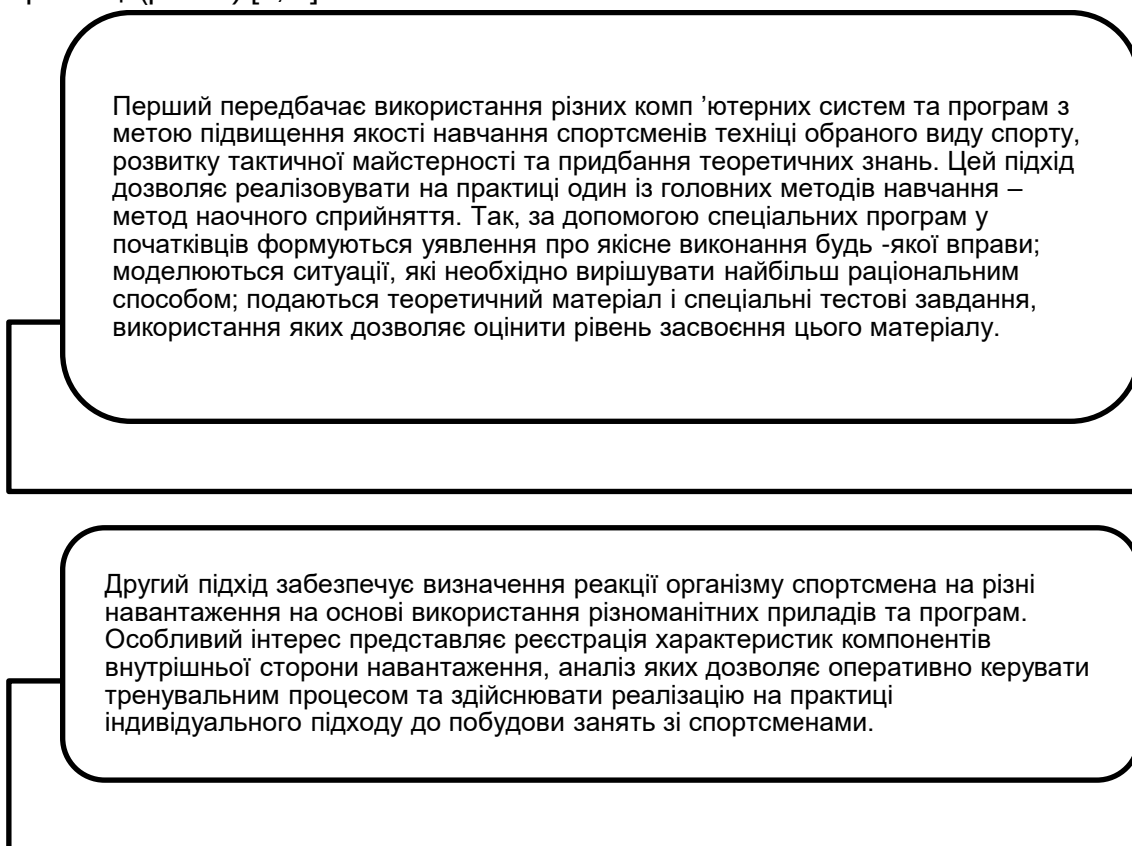


Рис. 8. Два підходи у процесі фізичної підготовки футболістів

Зазначені підходи сприяють зворотньому зв'язку із футболістами. Це важливо, оскільки сприяє оптимізації та корегуванню навчально-тренувального процесу (рис. 9).

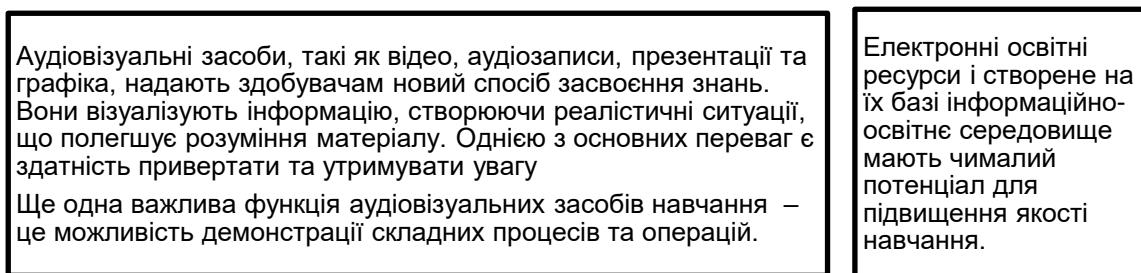


Рис. 9. Засоби, що сприяють зворотньому зв'язку у процесі фізичної підготовки футболістів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у футболі і хокеї на траві в річному циклі підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №8. С. 51 – 55.
2. Роль інформаційних технологій під час тренерських занять. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-na-temu-rol-informaciynih-tehnologiy-pid-chas-trenuvalnih-zanyat-403973.html>
3. Maher M. Stochastic Modelling of Sport. *International Conference on Quantitative Evaluation of Systems (QEST)*. London, 2012. URL: <https://doi.org/10.1109/qest.2012.40>

4. Lechner S. Monitoring training load in youth soccer players: effects of a six-week preparatory training program and the associations between external and internal loads. Lechner. *Biology of Sport*. 2023. URL: <https://doi.org/10.5114/biolSport.2023.112094>

Заворотько Олександр

ЗАСОБИ ОЦІНКИ ТА КОРЕКЦІЇ РОБОТОЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

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

Анотація. У статті схарактеризовано педагогічні, гігієнічні, спеціальні гігієнічні, медико-біологічні засоби оцінки та корекції роботоздатності легкоатлетів. Зазначено основні напрямки застосування засобів підвищення роботоздатності.

Ключові слова: відновлювальні процеси, засоби роботоздатності, легкоатлети, роботоздатність.

Zavorotko Alexander. Tools for assessing and correcting the performance of track and field athletes.

Abstract. The article describes pedagogical, hygienic, special hygienic, medico-biological means of assessing and correcting the performance of track and field athletes. The main directions of application of tools for improving performance are indicated.

Key words: recovery processes, means of working capacity, track and field athletes, working capacity.

У спортивній практиці засоби підвищення роботоздатності умовно поділяються на наступні групи: педагогічні, медикобіологічні та психологічні.

Педагогічні засоби. У проблемі підвищення роботоздатності легкоатлетів центральне місце належить педагогічним засобам які дозволяють контролювати зміни роботоздатності спортсменів і відновлювальні процеси за допомогою цілеспрямовано організованої м'язової діяльності з урахуванням її спрямованої дії на організм. Педагогічні засоби можна вважати найбільш дієвими, оскільки, які б ефективні медико-біологічні та психологічні засоби підвищення роботоздатності не застосовувалися, вони можуть розглядатися як допоміжні.

Основні напрямки застосування педагогічних засобів підвищення роботоздатності:

- раціональне планування тренувального процесу з урахуванням етапу підготовки, умов тренувань і змагань, статі та віку спортсменів, їх функціонального стану, особливостей навчальної діяльності, побутових та екологічних умов;
- оптимальна організація та програмування тренувань у макро-, мезо- та мікроциклах, що забезпечує раціональне співвідношення різних видів, спрямованості та характеру тренувальних навантажень й їх динамічний розвиток;

- вірне поєднання в тренувальному процесі загальних і спеціальних засобів підготовки;
- раціональне поєднання тренувальних і змагальних навантажень із необхідними відновлювальними циклами після напружених тренувань і змагань;
- раціональне поєднання в тренувальному процесі різних мікроциклів: втягувального, розвивального, ударного, відновлювального з використанням полегшених мікроциклів і тренувань;
- систематичне застосування тренувань у гірських умовах із метою підвищення спортивної роботоздатності та прискорення відновлювальних процесів;
- оптимальне планування тренувань у мікроциклах із забезпеченням необхідної варіативності тренувальних навантажень, періодів пасивного й активного відпочинку;
- застосування ефективних відновлювальних засобів і методів.
- обов'язкове використання після змагань або змагального періоду спеціальних відновлювальних циклів із широким включенням відновлювальних засобів активного відпочинку з переходом на інші види фізичних вправ і використанням сприятливих екологічних факторів;
- систематичний педагогічний, лікарський контроль і самоконтроль за функціональним станом, переносимість тренувальних і змагальних навантажень, обов'язкова корекція тренувального процесу легкоатлетів із урахуванням цих даних.

Важливим педагогічним засобом підвищення роботоздатності є вірна *побудова тренувального заняття*. При цьому слід дотримуватися наступних основних положень:

- виконання повноцінної розминки перед тренуванням;
- виконання вправ для активного відпочинку в інтервалах між тренувальними навантаженнями в одному занятті;
- використання пасивного відпочинку в стані повного розслаблення в оптимальній позі;
- виконання вправ в розслабленні в інтервалах між тренувальними навантаженнями та після заняття;
- застосування вправ і спеціальних засобів з метою створення позитивного емоційного фону для подальшого виконання основної тренувальної роботи на більш високому рівні;
- виконання індивідуально підібраних вправ для заключної частини тренування (заминки);
- обов'язково виконання відновлювальних вправ після тренування.

Гігієнічні засоби підвищення роботоздатності:

- оптимальні соціально-гігієнічні фактори мікросередовища, побуту, навчання спортсмена,
- раціональний добовий режим,
- особиста гігієна,
- загартовування,

- спеціалізоване харчування,
- оптимальні умови проведення тренувань і змагань,
- планування підготовки з урахуванням біоритмів, психогієни,
- відмова від шкідливих звичок,
- профілактика травм,
- спеціальні засоби підвищення роботоздатності та відновлення,
- спеціалізовані комплекси для швидкої адаптації в складних умовах, реабілітаційні заходи після травм і захворювань.

Спеціальні гігієнічні засоби

Перш за все, потрібно відзначити наступні спеціальні гігієнічні засоби:

- гідропроцедури: теплий, гарячий, контрастний душі, різні види ванн, відновне плавання;
- різні види спортивного масажу; загальний відновлювальний, приватний відновлювальний, попередній розминальний, гідромасаж, самомасаж;
- різні методики прийому банних процедур: лазня з парою, короткочасна лазня, лазня з контрастними водними процедурами;
- ультрафіолетове опромінення, аероіонізація та ін;
- «функціональна» світломузика та ін;
- засоби загального впливу (душі, ванни, ультрафіолетове опромінення, аероіонізація та ін.) мають значний загальнозміцнюючий і відновлювальний ефект;
- засоби локального впливу застосовуються при переважному навантаженні і втомі визначених груп м'язів [5, с 74].

Медико-біологічні засоби підвищення роботоздатності

Медико-біологічні засоби підвищення роботоздатності включають у себе наступні основні групи:

- фармакологічні засоби відновлення;
- кисневотерапія;
- теплотерапія.

Фармакологічні засоби в спортивній медицині застосовуються в наступних цілях:

- для поліпшення відновлювальних процесів;
- після великих тренувальних і змагальних навантажень;
- для підвищення стійкості й опірності організму;
- для профілактики перенапруг;
- для лікування різних захворювань [3, с. 10].

Медико-біологічні засоби підвищення роботоздатності сприяють поліпшенню багатьох психофізіологічних функцій організму, підвищенню імунітету, вдосконалення нервової і ендокринної регуляції, активізації ферментативних систем організму.

Слід особливо зазначити, що тільки лікар має право призначати лікарські засоби! Самостійне їх застосування спортсменами абсолютно неприпустимо.

З метою стимуляції відновлювальних процесів і підвищення спортивної роботоздатності застосовуються наступні види кислородотерапії:

- кисневі коктейлі – вітамінно-поживні напої з розчиненим у них киснем;
- гіпербарична оксигенація – дихання кислородом або кисневими сумішами під тиском, що перевищує атмосферний. Для проведення гіпербаричної оксигенації використовують спеціальні барокамери;
- теплові процедури (солюкс, парафінові, грязеві і озокеритові аплікації, місцеві ванни та інші процедури) широко застосовуються для швидшого зняття локального стомлення м'язів і, особливо у випадках їх значного перенапруження;
- електросон шляхом впливу електричним струмом на коркові процеси надає заспокійливу дію, нормалізує регуляцію вегетативних функцій; рекомендується застосовувати при порушеннях сну, що виникають при значній перевтомі спортсменів;
- електростимуляція сприяє підвищенню роботоздатності м'язів, прискоренню відновлювальних процесів, поліпшенню реабілітації після травм і захворювань опорно-рухового апарату спортсменів. При електростимуляції вплив електричних імпульсів викликає титанічні скорочення м'язових волокон із подальшим їх розслабленням, що підвищує скорочувальну здатність м'язів, покращує умови лімфо та кровотоку, впливає знеболювальне.

Слід зазначити, що останнім часом у підготовці спортсменів широко застосовуються різні адаптогени – лікарські засоби рослинного та тваринного походження або синтезовані хімічним шляхом, що підвищують неспецифічну стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища [1].

Психологічні засоби підвищення роботоздатності

У систему психологічної підготовки входять не тільки засоби власного впливу на поведінку та діяльність спортсмена, а й методи психо-діагностики, що включають вивчення:

- спеціальних здібностей;
- аналіз особливостей особистості;
- психодинамічного статусу спортсмена;
- контроль за його поточним станом;
- вивчення соціально-психологічної структури малої групи (команди).

Психологічна підготовка являє собою або вплив на спортсмена з боку тренера, психолога, інших фахівців (так звана гетерорегуляція), або самостійні впливи (ауторегуляція).

Серед засобів психічної регуляції найбільш ефективні наступні:

1. Психолого-педагогічні, засновані на впливі словом:

- переконання;
- навіювання;
- деактуалізації (заниження можливостей суперників);
- формування «внутрішніх опор» (створення у спортсмена впевненості в своїй перевазі за окремими розділами підготовки);
- раціоналізація (пояснення спортсмену реальних механізмів несприятливого стану, з якого легко видно вихід);

- сублімація (витіснення спрямованості думок спортсмена про можливий результат змагань і заміна їх установкою на певні техніко-тактичні дії);
 - десенсибілізація (моделювання найбільш сприятливих ситуацій майбутнього змагання).
2. *Комплексні методи релаксації та мобілізації* у формі аутогенного, психом'язового, психорегулювального, психофізичного, ідеомоторного та ментального тренувань.
 3. *Апаратурні засоби впливу*: використання ритмічної музики, світломузики, відеозображення фільмів із прихованими титрами заспокійливого або мобілізуючого характеру.
 4. *Засоби психофізіологічного впливу*: масаж, тонізуючі рухи, довільна регуляція ритму дихання, вплив холодом, фармпрепарати природного походження (наприклад, елеутерокок), рухові та мімічні вправи з групи «гімнастики почуттів» [2, с. 63].

Основні положення застосування засобів підвищення роботоздатності

Стратегія та тактика застосування засобів підвищення роботоздатності в підготовці легкоатлетів залежать від наступних основних факторів:

- особливостей виду легкої атлетики;
- педагогічних завдань на даному етапі підготовки;
- статі, віку, спортивного стажу, функціонального стану спортсменів;
- спрямованості, обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;
- стану емоційної сфери та психічного стомлення спортсменів;
- умов для тренувань і побуту;
- особливостей харчування;
- кліматичного фактора та екологічних обставин [4, с. 95].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Котко, Д., Гончарук, Н., Шевцов, С., Левон, М. Довкілля та фізична працездатність спортсмена. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (2022). (12(158), 59-65.
2. Маліков М. В., Сват'єв А. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
3. Методи визначення фізичної працездатності спортсменів: методичні рекомендації / Уклад: С.С. Возний, І.В. Маляренко. Херсон: ХДУ, 2020. 26 с.
4. 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.
5. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Методичні рекомендації до лабораторних робіт для студентів факультету фізичного виховання та спорту. 2-ге вид. змін. та допов. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2019. 83 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті розглядаються питання побудови тренувального процесу футболістів 7-8 років, зарахованих до дитячо-юнацької спортивної школи. Отримані результати дослідження можуть бути застосовані як для розвитку потрібних фізичних якостей, так і удосконалення технічної підготовленості, що створить підґрунтя спортивної спеціалізації та майбутніх перемог над суперником.

Ключові слова: футбол, тренувальний процес, юні спортсмени.

Zakharchenko Vitaly, Mykola Chkhailo. Features of the training process of football players at the stage of initial training.

Abstract. The article examines the issue of building a training process for football players aged 7-8 enrolled in a children's and youth sports school. The obtained research results can be applied both for the development of the necessary physical qualities and for the improvement of technical preparation, which will create the basis for sports specialization and future victories over the opponent.

Key words: football, training process, young athletes.

Постановка проблеми. Футбол, як вид спорту, користується серед людей найбільшою популярністю, що обумовлено високою емоційністю та видовищністю гри, простотою футбольного устаткування, можливістю проведення тренувань протягом цілого року як у спортивних спорудах, так і на свіжому майданчику, регулярного показу засобами масової комунікації футбольних поєдинків найсильніших команд світу [1; 6].

Дуже багато дітей приходять до футбольних шкіл для того, щоб грати, а не навчатися футболу. Це базується на психологічній мотивації підростаючого покоління, яке потрібно враховувати під час пошуку нових шляхів залучення гравців до процесу покращення спортивної майстерності у цьому виді спорту.

Але безпосередньою ігровою діяльністю не можна виховати кваліфікованого футболіста, бо сама гра є недостатньою для вивчення усіх технічних прийомів. Потрібне багаторазове повторення основних ігрових дій футболу, що буде сприяти формуванню образу цілісної рухової дії. Саме це погоджує синхронну роботу усіх м'язових груп. Крім того, основним напрямком підготовки є також розвиток фізичних якостей, чутливих для кожного вікового періоду. Таким чином, планування навчально-тренувального процесу вимагає пошуку оптимальної частки як цікавих для дітей заходів, так і не дуже, але без яких корисні навички футболіста можуть і не зформуватися [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка футболістів на початковому етапі має дуже велике значення, де головними факторами можна зазначити, як вказують науковці К. Віхров, 2007; М.І. Шкірта, 2007, такі. По-перше, це велике бажання батьків бачити свою дитину у майбутньому

великим спортсменом, де вони всіляко піклуються про її досягнення у футболі та змушують постійно відвідувати тренування. Наступним фактором є бажання дитини перебувати у колі своїх друзів, бути лідером серед них за допомогою кращого виконання футбольних прийомів. Останнім фактором виступає потяг дитини до великої рухової активності, бо саме гра займає одне з головних місць у її житті [4; 7].

Для того, щоб діти стали гарними гравцями та залишилися назавжди у футболі, їх треба зацікавити цими заняттями, але тренувальний процес необхідно проводити за законами спорту. Юним вихованцям у спортивній школі необхідно пропонувати такі типові заняття, де основні елементарні вправи будуть чергуватися з грою. Важливим у підготовці гравців є виховання намагання перемагати суперника, що формує у них здатність вести боротьбу за перемогу до останніх секунд матчу [8].

На початковому етапі підготовки науковці радять тренуватися протягом тижня три дні, де два з них передбачає розвиток та удосконалення фізичних якостей і технічних дій, а один день відводити на безпосередні змагання із суперником [3; 5].

Мета роботи: полягає у розробці тренувального процесу футболістів на етапі початкової підготовки.

Для досягнення мети дослідження передбачалося вирішити ряд наступних **завдань**:

- 1) проаналізувати науково-методичні джерела щодо особливостей підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки;
- 2) розробити систему заходів для покращення підготовленості футболістів 7-8 років протягом річного тренувального циклу;
- 3) експериментально перевірити вплив застосованих заходів на фізичну та технічну підготовленість юних футболістів.

Результати досліджень.

Експериментальна методика проведення тренувальних занять футболістів 7-8 років полягала у наступному. На початку тренувального року юні спортсмени розучували нові технічні прийоми, запропоновані тренером для груп початкової підготовки. Під час опробування запланованих засобів фіксувалися недоліки та позитивні моменти у виконанні технічних прийомів; розроблялася та включалася у тренування власна методика покращення фізичної і технічної підготовки. Сюди були віднесені велика кількість фізичних вправ для розвитку необхідних фізичних якостей, удосконалення техніки пересувань по полю, виконання ведення, ударів, вкидання м'яча. Ефективним також було впровадження у тренування гравців рухливих та спортивних ігор, естафет [1; 4; 5; 7].

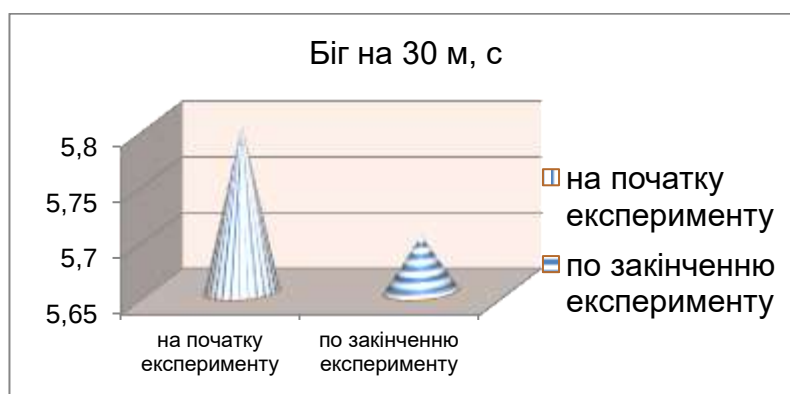
Ефективність впровадженої експериментальної методики визначалась за зміною результатів фізичної і технічної підготовленості юних гравців, отриманих на початку та наприкінці проведеного дослідження. Результати представлених показників, наведені у табл. 1 і мал. 1-5, свідчать про зміни стану як фізичної, так і технічної підготовленості футболістів, де порівняння тестів вказало на їх покращення.

Таблиця 1

Динаміка підготовленості юних футболістів протягом досліджуваного періоду (n=18)

№	Тести	Результати		
		До експерименту ($x \pm \delta_p$)	Після експерименту ($x \pm \delta_k$)	%
1	Біг на 30 м, с	$5,8 \pm 1,18$	$5,7 \pm 1,22$	1,7
2	Стрибок у довжину з місця, см	$142,0 \pm 4,02$	$148,1 \pm 4,1$	4,3
3	Стрибок угору з місця, см	$20,8 \pm 2,2$	$23,7 \pm 2,35$	13,9
4	Біг на 30 м з веденням м'яча, с	$8,8 \pm 1,2$	$8,1 \pm 1,4$	7,9
5	Укидання м'яча на дальність, м	$6,8 \pm 0,87$	$7,7 \pm 0,83$	13,2
6	Жонглювання м'яча, к-ть разів	$6,3 \pm 2,1$	$8,9 \pm 2,65$	41,3

При проведенні контрольного випробування «Біг на 30 м», які вказували на розвиток швидкості, результати протягом експерименту покращились на 1,7 % (табл. 1 та мал. 1).



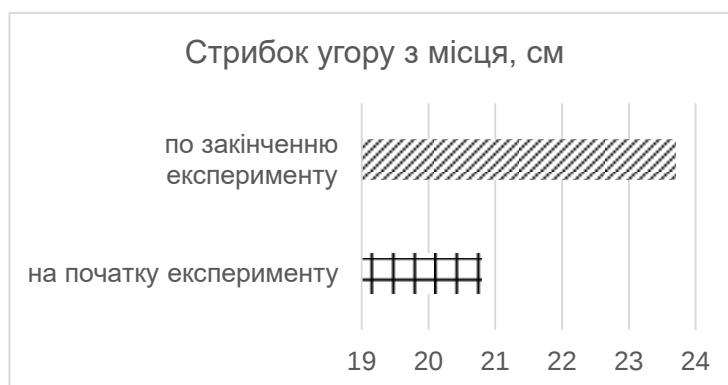
Мал. 1. Результати тесту «Біг на 30 м» юних футболістів протягом експерименту.

Під час проведення тесту «Стрибок у довжину з місця», який засвідчує розвиток «вибухової» сили м'язів ніг, динаміка результатів у відсотковому відношенні покращилась на 4,3 одиниць (табл. 1 та мал. 2).



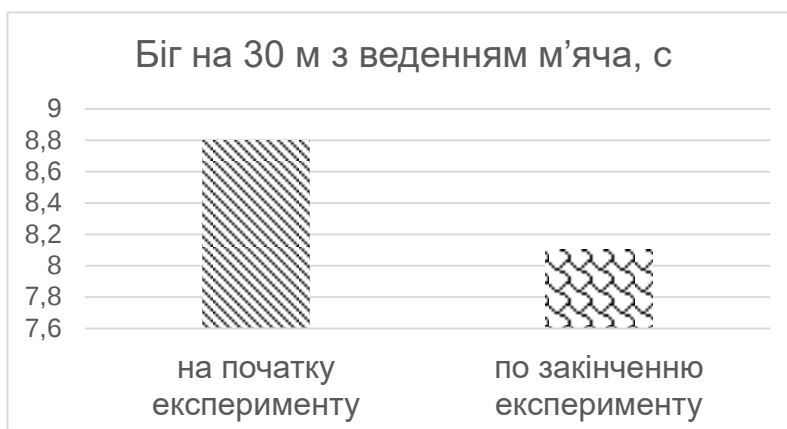
Мал. 2. Результати тесту «Стрибок у довжину з місця» юних футболістів протягом експерименту.

Результати тесту «Стрибок угору з місця», яке також вказувало на розвиток «вибухової» сили м'язів ніг, вирости на 13,9 % (табл. 1 та мал. 3).



Мал. 3. Результати тесту «Стрибок угору з місця» юних футболістів протягом експерименту.

Наступний тест, який вказує на розвиток швидкості юних футболістів, а саме «Біг на 30 м з веденням м'яча», вирости на 7,9 % (табл. 1 та мал. 4).



Мал. 4. Результати тесту «Біг на 30 м з веденням м'яча» юних футболістів протягом експерименту.

Контрольні випробування спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних гравців, які проводилися за допомогою «Укидання м'яча на дальність», покращилися на 13,2 % (табл. 1 та мал. 5).



Мал. 5. Результати тесту «Укидання м'яча на дальність» юних футболістів протягом експерименту.

Покращилися результати і у «Жонглюванні м'яча», які також вказували на спеціальну фізичну та технічну підготовленість юних футболістів. У відсотковому відношенні величина виросла на 41,3 % (табл. 1 та мал. 6).



Мал. 6. Результати тесту «Жонглювання м'яча» юних футболістів протягом експерименту.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичних джерел щодо особливостей підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки вказує, що він повинен спрямовуватись на розвиток і вдосконалення фізичних якостей, навичок і здібностей, які найкраще підходять для цього вікового періоду, що складе підґрунтя для майбутніх спортивних звершень у обраному виді спорту.
2. Для покращення підготовленості футболістів 7-8 років протягом річного тренувального циклу, потрібне його раціональне планування, включення великої кількості різноманітних вправ для покращення спритності, швидкості, гнучкості, техніки ведення, переміщень, ударів, вкидання м'яча, рухливих та спортивних ігор, естафет; постійне розучування нових технічних прийомів; аналіз позитивних і негативних моментів технічної підготовки юних спортсменів.
3. Результати проведених досліджень вказують, що запропонована експериментальна методика тренувального процесу футболістів 7-8 років, впроваджена у тренувальні заняття протягом року, позитивно вплинула на фізичну та технічну підготовленість юних спортсменів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук необхідних засобів тренувального процесу юних футболістів, які сприятимуть покращенню функціональних можливостей хлопчиків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артим'юк Н., Пітин М. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві* : зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. Вінниця, 2010. С. 5-8.
2. Артим'юк Н., Пітин М., Лядик О. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. *Проблеми формування здорового способу життя молоді* : зб. наук. ст. Львів, ЛНУ ім. І. Франка, 2009. С.117-119.

3. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 6 (151), 2022. С. 26-33.
4. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №2. С. 10-13.
5. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. О.С. Бобарико, В.І. Гончаренко, П.М. Дуніхін та ін. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 72 с.
6. Хоменко Т., Міщенко О. Фізична підготовка футболістів 8-9 років. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції: відповід.* ред. Д.В. Бермудес, наук.ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. С. 179-183.
7. Шкірта М. І. Методика виховання фізичних якостей юних футболістів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор* : матеріали V Всеукр. наук-практ. конф. Львів, 2007. С. 85-89.
8. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів: навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

Козуб Іван, Гвоздецька Світлана

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ЗІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

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

Анотація. У статті проаналізовано сучасні підходи до силової підготовки у шкільному фізичному вихованні. Автором виокремлено основні тренувальні методи та засоби, що сприяють розвитку сили та витривалості у старшокласників. Досліджено принципи безпеки та профілактики травматизму під час занять силовими вправами та виокремлено рекомендації щодо їх дотримання.

Ключові слова: методика, секційні заняття, силові види спорту, учні, старший шкільний вік.

Kozub Ivan, Gvozdetska Svitlana. Methodology of sectional classes on strength sports with high school students.

Abstract. The article analyzes modern approaches to strength training in school physical education. The author singles out the main training methods and means that contribute to the development of strength and endurance in high school students. The principles of safety and injury prevention during strength exercises were studied and recommendations for their observance were highlighted.

Key words: methodology, sectional classes, strength sports, students, high school age.

Постановка проблеми. Заняття силовими видами спорту відіграють важливу роль у фізичному розвитку старшокласників. Вони не тільки зміцнюють м'язову систему, але й сприяють розвитку стійких навичок здорового способу життя, дисципліни та впевненості в собі [2]. Силові види спорту, такі як пауерліфтинг, важка атлетика та бодібілдинг, мають великий потенціал для розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість та спритність [3].

Однак, щоб забезпечити ефективність таких занять, необхідно правильно організувати тренувальний процес і дотримуватися відповідних методичних правил. Важливо сприяти підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та розвитку морально-вольових якостей молодшої людини [4]. Методика проведення секційних занять передбачає використання різних засобів, методів навчання та організації, використання різноманітних методичних прийомів, що відповідає потребам молодого організму. Також потрібно не забувати про заходи безпеки на секційних заняттях з силових видів спорту та профілактики травматизму [3].

Наші зусилля в даній роботі були спрямовані на вивчення основних підходів до проведення секційних занять з силових видів спорту, розробка методичних рекомендацій для тренерів і вчителів фізичної культури.

Мета дослідження – дослідити особливості організації та проведення секційних занять з силових видів спорту для учнів старших класів з метою підвищення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Силова підготовка є важливою складовою фізичного виховання, особливо в шкільному віці, коли формується базова фізична підготовленість і закладається основа для подальшого розвитку фізичних якостей. Сучасні підходи до силової підготовки ґрунтуються на поєднанні традиційних методів фізичного виховання та інноваційних підходів, які враховують вікові, фізіологічні та психологічні особливості школярів [1].

Теоретичні основи силового виховання включають науково обґрунтований комплекс знань з фізіології, біомеханіки, педагогіки та психології, які необхідні для розуміння процесів розвитку м'язової сили та інших фізичних якостей у дітей та підлітків.

М'язова сила розвивається шляхом збільшення навантаження на м'язи та адаптації їх до більш складних ситуацій. Оскільки м'язова система школярів активно розвивається, правильно підібрані силові вправи можуть значно покращити рівень фізичної підготовки учнів.

Підлітковий вік характеризується активними фізіологічними змінами, включаючи ріст кісток і розвиток м'язової та серцево-судинної систем. Силові тренування особливо корисні в цей період, оскільки вони сприяють розвитку м'язової маси, координації та витривалості. Однак важливо, щоб фізичні вправи були збалансованими, оскільки підвищена фізична активність може призвести до травм [2].

Існує дві основних групи методів силових тренувань: методи максимальних зусиль (підняття великих ваг для декількох повторень) і методи для розвитку м'язової витривалості (помірні ваги для багатьох повторень).

Сучасний підхід до силової підготовки в школах передбачає використання індивідуальних та диференційованих програм тренувань з урахуванням

рівня фізичної підготовленості та вікових особливостей учнів.

Однією з ключових тенденцій сучасного фізичного виховання є індивідуалізація тренувальних програм. Оскільки кожен учень має різний рівень фізичної підготовленості, необхідно створити відповідну програму для кожного учня, враховуючи його фізичні здібності та стан здоров'я [3].

Одним із сучасних підходів є залучення дітей до силових тренувань в ігровій формі. Наприклад, вправи з обтяженням можна проводити у формі командних ігор або естафет. У такий спосіб дітей можна залучити та мотивувати до виконання фізичних вправ.

Також в сучасних методиках особлива увага приділяється безпеці під час виконання силових вправ. Це передбачає правильне навчання техніці виконання вправ силового характеру, використання адекватних навантажень, обов'язкова розминка, а також моніторинг стану здоров'я учнів.

Сучасні підходи до проведення секційних занять з силових видів спорту включають використання різних тренувальних засобів, таких як еластичні стрічки, м'ячі та гантелі, для розвитку м'язової сили без збільшення навантаження на опорно-руховий апарат. Це особливо важливо для молодих людей, тіло яких все ще перебуває у процесі росту та формування [1].

На початковому етапі старшокласники повинні зосередитися на вивченні правильної техніки виконання базових силових вправ (присідання, тяга, жим лежачи), оскільки це дозволить уникнути травм у майбутньому і створить міцну основу для розвитку сили. Для ефективного збільшення м'язової маси і сили важливо поступово підвищувати вагу і інтенсивність тренувань. Це стимулюватиме м'язову гіпертрофію і збільшення сили без перенапруження організму. Крім роботи з важкими вагами, слід включати в тренування вправи на розвиток витривалості та гнучкості. Це забезпечить баланс між силою та функціональністю м'язів.

Відновлення м'язів після тренувань є одним із ключових факторів для ефективного зростання сили та м'язової маси. Харчування та режим сну відіграють важливу роль у процесах регенерації і росту. Старшокласники потребують підвищеної кількості білків для підтримки процесів гіпертрофії м'язів. Білки є основним будівельним матеріалом для м'язових волокон, тому збалансоване харчування з достатньою кількістю білків (м'ясо, риба, молочні продукти, бобові) є важливою частиною програми розвитку сили. Вуглеводи необхідні для забезпечення енергії під час інтенсивних тренувань. Вони допомагають відновити запаси глікогену у м'язах, що дозволяє швидше відновлюватися після фізичних навантажень. Правильний водний баланс і наявність необхідних мікроелементів (магній, кальцій, залізо) сприяють підтримці нормальної роботи м'язової і нервової системи, що впливає на здатність виконувати силові вправи та витримувати інтенсивні тренування. У старшому шкільному віці важливо дотримуватись здорового режиму сну, оскільки саме під час сну відбуваються активні процеси відновлення м'язової тканини та синтезу гормонів росту, які сприяють збільшенню м'язової маси.

Інтенсивні тренування можуть бути фізично і психологічно виснажливими. Важливо навчати старшокласників методам релаксації, управління стресом та організації відпочинку для запобігання емоційному

вигорянню та травмам через перенапруження [4].

Правила безпеки під час силових тренувань включають запобігання травматизму та збереженню здоров'я учнів. Виконання силових вправ потребує як правильної техніки, так й дотримання елементарних правил безпеки.

При виконанні силових вправ важливо правильно дихати – видихати під час підйому ваги та вдихати при його опусканні. Затримка дихання під час тренування може підвищити кров'яний тиск та збільшити ризик травмування. Перед початком занять слід виконати обов'язкову розминку, щоб підготувати м'язи та суглоби до виконання вправ. Це може включати легку аеробну активність та динамічну розтяжку.

Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури та тренерів щодо проведення секційних занять з силової підготовки зі старшокласниками ґрунтуються на педагогічних, фізіологічних та психологічних принципах. До них ми віднесли наступні:

1. Індивідуалізація тренувального процесу. Потрібно підбирати вправи відповідно до здібностей учня. Учням з низьким рівнем фізичної підготовленості потрібно пропонувати прості вправи і поступово збільшувати їх інтенсивність.
2. Планування та організація занять. Потрібно належним чином планувати та організовувати секційні заняття за чіткою структурою, що складається з підготовчої, основної та заключною частин. Це знизить ризик травматизму та підвищить ефективність тренувань [5].
3. Безпека та профілактика травматизму. Потрібно слідкувати за правильною технікою виконання вправ. Завжди виправляти помилки учнів та пояснювати важливість правильного виконання вправ для уникнення травм. Поступово збільшувати навантаження, особливо для початківців, щоб уникнути перенапруження м'язів і суглобів.
4. Підвищення мотивації учнів до занять. Потрібно ставити перед учнями конкретні цілі. Вони повинні бути чіткими, вимірюваними та досяжними. Потрібно підтримувати позитивний емоційний клімат у класі. Це допоможе учням насолоджуватися процесом і підвищить їхній інтерес до секційних занять.
5. Використання сучасних методик. Необхідно впроваджувати різноманітні тренувальні методи (колові, інтервальні тренування, суперсерії тощо), щоб зацікавити учнів та урізноманітнити тренувальний процес. Потрібно впроваджувати сучасні наукові підходи до фізкультурно-спортивної роботи для підвищення ефективності тренувань [5].
6. Регулярний моніторинг та аналіз результатів. Для моніторингу прогресу, необхідно проводити регулярні тести для визначення рівня фізичної підготовленості учнів. Це дозволяє своєчасно коригувати тренувальні програми та адаптувати їх до потреб учнів. Аналіз успіхів і недоліків кожного учня та надання індивідуального зворотного зв'язку, щоб допомогти учням зрозуміти свої сильні та слабкі сторони.
7. Психологічна підтримка та розвиток самодисципліни. Необхідно забезпечити розвиток в учнів самодисципліни та відповідальності за власний

фізичний стан і досягнення. Це сприятиме формуванню у них стійкого мотиваційного ставлення до систематичних занять спортом. Потрібно враховувати психологічні аспекти тренувань: підтримувати впевненість учнів у собі, допомагати їм справлятися з труднощами та вчити сприймати помилки як частину процесу розвитку.

8. Орієнтація учнів на активний спосіб життя. Необхідно заохочувати учнів брати участь у змаганнях різного рівня. Це допоможе їм розвинути лідерські навички, впевненість у собі та почуття відповідальності за власні результати. Навчати учнів принципам здорового способу життя, таким як правильне харчування, сон і відпочинок, які є важливими для успішних спортивних тренувань [6].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз теоретичних основ і сучасного підходу до силових тренувань в шкільному фізичному вихованні показує, що важливим аспектом є інтеграція науково обґрунтованих методів розвитку сили, заснованих на вікових та індивідуальних особливостях учня. Сучасні підходи щодо проведення секційних занять з силових видів спорту спрямовані на забезпечення всебічного фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників, але пріоритетом залишається безпека та мотивація учнів до занять спортом.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні методики проведення секційних занять з силових видів спорту зі старшокласниками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник. Київ: ДІА, 2017. 444 с.
2. Силові види спорту : конспект лекцій / укладач Р.М. Стасюк. Суми : Сумський державний університет, 2023. 67 с.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2018. 460 с.
4. Маєвський М.І. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2016. 22 с.
5. Лисяк В.М. Організація самостійних занять студентів із вправами оздоровчого характеру: Практикум з фізичного виховання. Харків: ХІБС УБС НБУ, 2014. 62 с.
6. Григоренко В., Григоренко Г. Особистісно орієнтовані педагогічні технології фахової підготовки вчителя фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Слов'янськ: Вид-во Б.І. Маторіна, 2017. 233 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

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

Анотація. Основною проблемою модернізації спортивних систем є комплексний тренувальний процес, який розглядає організм як цілісну систему. Все більше уваги приділяється внутрішній структурі, особистісним здібностям і загальній спрямованості особистості футболістів. Важливо практикувати технічні навички різних стилів дриблінгу та передач на футбольному полі. Вивчення та засвоєння техніко-тактичних елементів футболу може відбуватися лише поетапно.

Ключові слова: сучасні підходи, фізична підготовка, футболісти, початковий етап підготовки, тренувальний процес.

Kurilo Vladislav. Current approaches for improving the process of physical preparation of football players.

Abstract. The main problem of modernization of sports systems is a complex training process that considers the body as a whole system. More and more respect is being paid to the internal structure, special features and hidden directness of the players. It is important to practice technical skills of various styles of dribbling and passing on the football field. The development and assimilation of technical and tactical elements of football can only be achieved gradually.

Key words: current approaches, physical training, football, initial stage of training, training process.

Основною проблемою модернізації спортивних систем є комплексний тренувальний процес, який розглядає організм як цілісну систему. Все більше уваги приділяється внутрішній структурі, особистісним здібностям і загальній спрямованості особистості дітей. В. М. Платонов (2004-1013) обґрунтовує залежність рівня фізичної підготовленості спортсменів на ранніх етапах життя від функціональних можливостей їх організму. Системи організму забезпечують необхідними речовинами організм під час надмірного навантаження, особливо у змагальному періоді. Звісно, фізичні якості доречно вдосконалювати у відповідності до чутливих періодів. Важливу роль відіграють спеціальні засоби під час навчально-тренувальних занять. У роботах М. Пітина (2010) описано роль чутливих періодів для формування фізичної підготовленості спортсменів. Проте існує певний парадокс у теорії і практиці стосовно фізичної підготовки. Розділ фізичної підготовки під час навчально-тренувальних занять потрібно спрямовувати відповідно до специфіки гри у футбол. Такий факт зумовлює необхідність постійного вдосконалення процесу підготовки футболістів і визначає актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета – обґрунтувати сучасні підходи для вдосконалення процесу фізичної підготовки футболістів 9-10 років у підготовчому періоді річного циклу.

У віці 9-10 років активно розвиваються координаційні та швидкісні якості, тому спеціальна футбольна підготовка може призвести до високих

спортивних результатів. Важливо практикувати технічні навички різних стилів дриблінгу та передач на футбольному полі. Якщо у футболістів на етапі початкової підготовки є мотивація, можливе успішне засвоєння технічних навичок. Вивчення та засвоєння техніко-тактичних елементів футболу може відбуватися лише поетапно [1, 2, 3].

Футболістам на початкових етапах підготовки важливо знати (рис. 1):

- історію футболу в країні;
 - значення здорового способу життя;
 - правила техніки безпеки при заняттях футболом;
 - правила гри у футбол;
 - техніку вивчених прийомів і тактику, індивідуальних і колективних дій;
 - методику регулювання психічного стану.
- вміти:
- технічно правильно здійснювати рухові дії, що застосовуються в футболі, використовувати їх в умовах змагальної діяльності;
 - застосовувати в грі вивчені тактичні дії і прийоми;
 - дотримуватися правил гри;
 - регулювати психічний стан під час тренувань і змагань;
 - досягати оптимального бойового стану;
 - судити результати змагань;
 - здійснювати змагальну діяльність.

Рис. 1. Теоретична підготовка футболістів 9-10 років (за І. Бойком)

Запропоновано відповідні складові навчально-тренувальних занять:

- 1) знайомство;
- 2) оглядово-загальне заняття;
- 3) змагання;
- 4) узагальнююче заняття.

Ю. М. Гладуняк (2019, 2022) підкреслив, що підготовка 9-10-річних футболістів повинна бути спрямована на тренувальні заняття та ігри, які посилюють емоції, а правила можна відповідним чином спростити з урахуванням вікових особливостей. Перед самими тренуваннями потрібно ставити завдання, спрямовані на розвиток «загальних здібностей дитини, а не окремі навички або техніку». У командах повинна панувати позитивна емоційна атмосфера, яка забезпечує сприятливі умови для розвитку самосвідомості «для успіху, участі, покращення знань, соціальної взаємодії та справжньої командної роботи». Діти у віці 9-10 років відомі як «золотий період навчання», під час якого вони успішно вдосконалюють свої рухові вміння та навички.

Б. А. Артеменко (2013), І. Д. Глазирін (2013) розробили інтерактивну методику «Volleyball-Test» для тактичного мислення гравців командних видів спорту (рис. 2) [1].

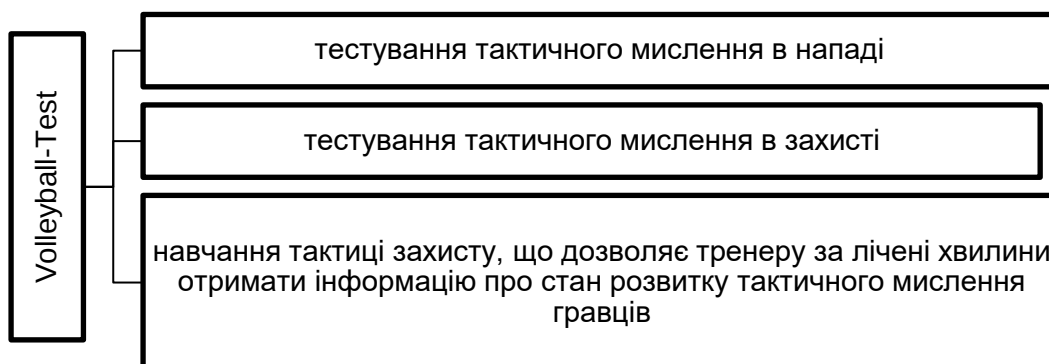


Рис.2. Методика «Volleyball-Test»

За аналогією «Volleyball-Test» створено програму «FootBallTes». За її допомогою можна визначити й оцінити тактичне мислення футболістів [2, 3].

Загальновідомо, що в командних видах спорту, а футбол не є виключенням, часто спостерігається виникнення різних нестандартних ситуацій. Це вимагає від спортсменів швидкого реагування і зміни траєкторії руху по ігровому полю. Така реактивність можлива за умови оптимальної роботи функціональних систем організму. Для швидкої орієнтації у просторі, миттєвого прийняти стратегічних рішень потрібна висока мобільність нервово-психічних процесів. Ігрові ситуації зумовлюють надмірне навантаження на когнітивні процеси та взаємозв'язок нервово-психічних процесів. Ефективними у таких ситуаціях залишається практична діяльність спортсменів, їх досвід, а також застосування Footbonaut – «тренажеру для мозку» (рис. 3) [3].

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. 3. Footbonaut – «тренажер для мозку»

Отже, аналіз сучасної наукової літератури вказує на важливій ролі інформаційних технологій для підготовки гравців командних видів спорту. Останнім часом активно зростає кількість інформаційно-комп'ютерних програм, застосування яких є необхідним для навчально-тренувального процесу футболістів. Проте, на нашу думку, є потреба в модернізації матеріально-технічного забезпечення ДЮСШ для вдосконалення фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артеменко Б. О., Глазирін І. Д. Методика контролю та удосконалення тактичного мислення волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2013. № 3. С. 42-47.
2. Мітова О. О. Застосування комп'ютерних програм в системі контролю підготовленості спортсменів у командних видах спорту. *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. 34-35. URL: https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1690/IT_k_onf_2019_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. 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.

Лисиця Іван, Чхайло Микола

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З БОКСУ

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

Анотація. У статті розглядається питання швидкісно-силової підготовки спортсменів-боксерів, яке є однією з ключових складових їхнього тренувального процесу; досліджені основні принципи, методики та підходи до розвитку швидкісно-силових здібностей у боксерів. Окрему увагу приділено важливості поступового збільшення навантажень, їх адаптації до індивідуальних фізичних можливостей спортсменів; запропоновані методичні рекомендації для тренерів щодо оптимального планування тренувальних занять для розвитку швидкості та сили у спортсменів, які займаються боксом.

Ключові слова: швидкісно-силова підготовка, бокс, методика тренувань, фізична підготовка, боксерські вправи, спортивні секції.

Lysytsia Ivan, Chkhailo Mykola. Speed and strength training of athletes involved in the boxing section.

Abstract. The article deals with the issue of high-speed and power training of boxers, which is one of the key components of their training process; the basic principles, methods and approaches to the development of high-speed and power abilities in boxers are investigated. Particular attention is paid to the importance of gradual increase of loads, their adaptation to individual physical capabilities of athletes; methodological recommendations for coaches on optimal planning of training sessions for the development of speed and strength in boxing athletes are proposed.

Key words: speed and strength training, boxing, training methods, physical training, boxing exercises, sports sections.

Бокс є одним із найбільш динамічних і фізично важких видів спорту, що вимагає не тільки технічної майстерності, а й високорозвинутих фізичних якостей. Одним із ключових компонентів підготовки боксера є розвиток швидкісно-силових здібностей, які безпосередньо впливають на якість ударів, швидкість пересування, роботу ніг на рингу та загальну ефективність. Саме тому швидкісно-силова підготовка відіграє вирішальну роль у підготовці спортсменів у боксі. *Метою* даної статті є дослідження методів і прийомів підвищення швидкісно-силових якостей боксерів, а також практичні рекомендації щодо вправ, спрямованих на цей розвиток.

Актуальність теми. І теоретики, і практики визнають, що розвиток швидкісно-силових здібностей є основоположним аспектом підготовки боксера. Ці якості безпосередньо впливають на важливі компоненти, такі як швидкість реакції, потужність і точність ударів, а також здатність швидко ухилятися від атак супротивників. Зі зростанням рівня конкуренції в спорті досягнення домінування на рингу залежить від комплексної підготовки спортсменів, що потребує застосування сучасних наукових методів та ефективних тренувальних практик.

Крім того, актуальність теми посилюється стрімким розвитком спортивної науки, яка надає нові техніки та інструменти для вдосконалення швидкісно-силових здібностей. Сучасні підходи, включаючи пліометричні вправи, інтервальні тренування та розширений моніторинг фізичного стану спортсменів, інтегруються в тренувальні програми боксерів, щоб підвищити їх продуктивність і підтримати досягнення найкращих результатів.

Аналіз актуальних досліджень. Сучасні дослідження швидкісно-силового тренування боксерів охоплюють широкий спектр підходів. Наприклад, дослідження Верланова А.В. [1] демонструє, що поєднання пліометричних вправ зі звичайним силовим тренуванням може значно посилити вибухову силу ударів боксерів. У його роботі наголошується на складних режимах тренувань, які поєднують аеробні та анаеробні вправи, що дозволяє спортсменам розвивати не лише фізичну силу, але й витривалість і координацію.

Платонов В.Н. [5] виступає за системний підхід до тренувань, зазначаючи, що без комплексного розвитку як швидкості, так і сили, боксер не може досягти елітного рівня майстерності. Він також підкреслює важливість періодизації тренувального процесу з підготовчими фазами, спрямованими на поступове підвищення інтенсивності тренувань.

Михайлов В.М. [3] підкреслює ефективність правильно структурованих інтервальних тренувань у покращенні швидкісно-силових здібностей. Він пропонує боксерам тренуватися в умовах, що імітують реальні змагання, з короткими спалахами високоінтенсивної активності, що сприяє розвитку швидкості реакції, сили та витривалості одночасно.

Виклад основного матеріалу. У міру того, як змагальний рівень у боксі зростає, і тренери, і дослідники зосереджуються на вдосконаленні тренувальних програм. Визначення оптимальних методів розвитку фізичних якостей спортсменів має вирішальне значення для досягнення ними високих результатів. Швидкісно-силові тренування набули особливого значення, оскільки ці

атрибути є ключовими для більшості техніко-тактичних дій на рингу.

До основних компонентів швидкісно-силового тренування в боксі відносяться:

- Швидкість реакції – здатність швидко реагувати на дії суперника і коригувати тактику.
- Силова витривалість – здатність підтримувати високу швидкість удару протягом тривалого часу без зниження ефективності.
- Вибухова сила – здатність генерувати максимальну силу за короткий час, необхідна для нанесення потужних ударів.
- Координація та гнучкість – необхідні для точного виконання технічних елементів та ефективного пересування на рингу [7].

Вирішальним елементом швидкісно-силового тренування є використання спеціального обладнання, зокрема:

- Боксерські груші та рукавиці – для підвищення швидкості та сили ударів.
- Пліометричні платформи – для розвитку вибуховості ніг.
- Скакалки – для підвищення швидкості, сили та витривалості.
- Медичні м'ячі – для виконання пліометричних вправ, що розвивають вибухову силу в руках і корі [6].

Для здійснення якісної швидкісно-силової підготовки спортсменів-боксерів наголосимо на дотриманні наступних *методичних рекомендацій*:

- **поступове збільшення навантаження**: швидкісно-силові тренування вимагають поступового збільшення інтенсивності. Початківці повинні починати з нижчої інтенсивності, поступово збільшуючи повторення, підходи та ваги з часом.
- **чергування силових і швидкісних вправ**: у тренувальному процесі слід чергувати силові та швидкісні вправи для підтримки оптимального функціонування як м'язової, так і нервової систем.
- **технічний контроль**: правильна техніка має вирішальне значення для досягнення результату та запобігання травмам. Боксери повинні правильно виконувати удари руками і силові вправи.
- **інтервальне тренування**: інтервальне тренування, яке чергує короткі спалахи високоінтенсивної роботи з періодами відпочинку, є ефективним методом розвитку як швидкості, так і сили.
- **відновлення**: через інтенсивність швидкісно-силових тренувань необхідне адекватне відновлення. Це включає в себе правильний сон, харчування і методи відновлення, такі як масаж і фізіотерапія [2].

Дотримуючись цих принципів і методів, боксери можуть значно покращити свої швидкісно-силові здібності, що призведе до кращих результатів у змаганнях.

Нижче, у Таблиці 1, наведемо приклади фізичних вправ, що сприяють активному розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів-боксерів [4].

Таблиця 1

Практичні вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

№	Назва вправи	Мета вправи	Виконання	Рекомендації
1.	Бліц-удари з обтяженням	Розвиток вибухової сили рук	Спортсмен одягає легкі обтяження на руки (1-2 кг) і виконує серії швидких ударів у повітря або по боксерському мішку протягом 30-40 секунд. Після виконання серії ударів обтяження знімаються, і спортсмен повторює вправу без додаткового навантаження.	Починати з невеликого обтяження і поступово збільшувати тривалість виконання вправи
2.	Біг з опором	Розвиток швидкісно-силових здібностей ніг.	Спортсмен виконує короткий спринт (20-30 метрів) з використанням спеціальних резинових стрічок або парашутів для створення додаткового опору. Після кожного спринту – короткий відпочинок (30-40 секунд).	Поступово збільшувати тривалість спринтів і силу опору.
3.	Пліометричні стрибки з обтяженням	Розвиток вибухової сили ніг.	Спортсмен виконує серію стрибків на місці з акцентом на максимально швидке і потужне відштовхування від землі. Обтяження (медичні м'ячі, жилети) використовуються для збільшення навантаження на м'язи ніг.	Зберігати правильну техніку і уникати перевантажень на початкових етапах тренування.

4.	<i>Інтервальні тренування з комбінаціями ударів</i>	<i>Розвиток швидкості та витривалості.</i>	Спортсмен виконує серії комбінацій ударів на максимальній швидкості протягом 20-30 секунд, після чого йде 15-20 секунд відпочинку. Вправа повторюється 8-10 разів. Можна варіювати комбінації ударів, щоб залучати різні групи м'язів.	Поступово збільшувати тривалість робочих інтервалів і кількість повторень.
----	---	--	--	--

Висновки. Отже, швидкісно-силова підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу боксерів. Розвиток цих якостей дозволяє спортсменам виконувати удари більш потужно і швидко, що безпосередньо впливає на їхню ефективність на рингу. Використання різних методик і вправ на розвиток швидкісно-силових якостей сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки боксерів, а також покращує їхню техніку і тактику. Сучасні дослідження підтверджують важливість систематичного і комплексного підходу до підготовки боксерів, що дозволяє досягати високих результатів на змаганнях різного рівня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Верланов А. В. Теорія та методика боксу. Київ: Олімпійська література, 2010. 320 с.
2. Железняк Ю. Д. Фізична підготовка спортсменів: теорія і методика. Київ: Олімпійська література, 2011. 280 с.
3. Михайлов В. М. Підготовка боксерів: основи методики та організація тренувань. Харків: Фенікс, 2009. 256 с.
4. Павлов Д. С. Сучасні підходи до розвитку фізичних якостей боксерів. Харків: Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019. 152 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування. Київ: Олімпійська література, 2015. 672 с.
6. Романов А. І. Швидкісно-силова підготовка у боксі. Одеса: Видавництво «Чорноморський видавничий дім», 2017. 188 с.
7. Смирнов А. В. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів. *Фізична культура та спорт: науково-практичний журнал*. 2018. № 4. С. 37-42.

СУТНІСНИЙ АНАЛІЗ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У КИТАЇ

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

Анотація. Китайські бойові мистецтва можна розділити на різні категорії: зовнішній 外家拳, внутрішній 内家拳, північний 北拳 і південний 南拳 стилі. Основні очевидні відмінності між північним і південним стилями: північний стиль фокусується на швидких і потужних ударах ногами, високих стрибках і загалом плавних і швидких рухах; в південних стилях пріоритетними є силові прийоми руками, а також стабільності балансу. Процес тренування має свої структурні особливості: основи, формальні вправи, застосування, використання зброї.

Ключові слова: аналіз, силова підготовка, бойові мистецтва, засоби, тренувальний процес, Китай.

Maksymenko Liudmyla, Shen Hantao. Daily analysis of strength sports of China.

Abstract. Chinese martial arts can be divided into different categories: external 外家拳, internal 内家拳, ancient 北拳 and modern 南拳 styles. The main obvious differences between the casual and modern styles are: the casual style focuses on soft and hard kicks, high cuts and tans, smooth and fluid ruches; In modern styles, priority is given to power with the hands, as well as stability of balance. The training process has its own structural features: fundamentals, formal rights, stasis, vicoristics.

Key words: analysis, strength training, fighting mysteries, skills, training process, China.

Враховуючи участь КНР у міжнародних спортивних змаганнях, а також рівень розвитку спортивної дипломатії, можна говорити про дану державу як про спортивну державу. На сьогоднішній день «м'яка сила», або «soft power», стала «невід'ємною частиною зовнішньої політики КНР в епоху глобалізму та демократизації, відсуваючи ідею реалізму – «hard power» на другий план, спортивна дипломатія є елементом «soft power» [1, 3].

Мета дослідження полягає в сутнісному аналізі силових видів спорту у Китаї.

Китайські бойові мистецтва включають сотні різних шкіл, кожна зі своїм власним набором прийомів та ідей, крім того, існують спільні елементи між різними школами, які організовані відповідно до «сім'ями» (кит. 家, 家), «сектами» (кит. стиль 派) або «школою» (кит. ворота 門) бойових мистецтв. Першоосновою для деяких стилів є імітація рухів тварин, а інші використовують елементи китайської філософії, міфів і легенд. Деякі стилі зосереджені на приборканні цієї енергії ці, інші зосереджені на змаганні та демонстрації майстерності. Виходячи з розташування Китаю відносно басейну річки Янцзи, китайські бойові мистецтва можна розділити на різні категорії: зовнішній 外家拳, внутрішній 内家拳, північний 北拳 і південний 南拳 стилі. Основні очевидні відмінності між північним і південним стилями: північний стиль фокусується на швидких і потужних ударах ногами, високих стрибках і загалом плавних і швидких рухах; в південних стилях пріоритетними є силові прийоми руками (зокрема, п'ястями), а також

стабільності балансу. Північними стилями є Чанцюань та Сін'їцюань, південними - Наньцюань та Він-Чунь [2, 4].

Процес тренування має свої структурні особливості: основи, формальні вправи, застосування, використання зброї.

Основи (基本功) являються основною частиною тренування, оскільки без них спортсмен не зможе досягнути високого успіху власного розвитку. Частину рухових дій можлива за умови міцних та еластичних м'язів, керування «ці» (дихання або енергія) та правильної механіки рухів тіла. Основи зазвичай це – комплексні прості рухи, виконувані повтори за нетривалий час. Зокрема,

- розтягнення,
- техніка,
- загартовуючі процедури,
- медитація,
- ударні дії верхніми і нижніми кінцівками.

Для дієвості практики використовуються ключові фрази, що становлять основу самого тренування.

Стійки (步法) – структурні компоненти положення тіла під час тренувань. Стійки – це основа й підкреслена форма позиції спортсмена. Звісно, для кожного стилю характерними є певні назви та модифікація конкретного положення тіла. Відмінності у стійках можуть бути положення стоп, центру маси тіла, положенням верхнього поясу кінцівок. Стійки відпрацьовуються у статичному режимі роботи посмугованих м'язових волокон. Важливим є збереження положення тіла чи частин тіла у строго визначений проміжок часу. Окремо відпрацювання відбувається і в динаміці (характерним є повторення кількох композицій). Для прикладу, стійки «верхи на коні» (骑马步 · 马步 – ци ма бу, ма бу) й «уклін» можна знайти у багатьох стилях ушу [1, 2, 4].

Важливим компонентом у базовому тренуванні є медитація (метод ці'гун), яка потрібна для розвитку і вдосконалення концентрації уваги, «чистоти» думок.

Формальні вправи мають бути:

- практичними,
- корисними,

покращувати:

- плавність,
- гнучкість,
- рівновагу,
- координацію ,
- медитацію.

Часто вчителі кажуть: «практикуйтеся у ваших формальних вправах так, наче спарингуєте та спарингуйте так, як це є формальною вправою»

Незважаючи на те, що офіційні практики китайських бойових мистецтв створені для відображення реальних бойових прийомів, включені рухи не завжди є тими самими прийомами, що використовуються в боях. Багато форм

дизайну, з одного боку, забезпечують кращу бойову готовність, а з іншого боку, для більш красивого та приємного стилю. Вихід за межі технік, корисних у бою, полягає у використанні низької стійки та високих ударів ногами з сильними розтяжками. Обидва прийоми непрактичні в бою і призначені лише для практичних цілей. Багато сучасних шкіл замінили справжні захисні або наступальні рухи акробатичними трюками, які віддають перевагу демонстрації стилю аудиторії, в тому числі під час гри. Це призвело до традиціоналістської критики відповідних мистецтв, стверджуючи, що вони заохочують більше акробатичних змагань, зосереджених на фізичній привабливості. Зовнішній вигляд завжди був важливим у багатьох традиційних формальних практиках. Із роками складність і кількість формальних вправ продовжували розвиватися. Багато форм можна вивчити протягом життя. Деякі стилі бойових мистецтв зосереджені лише на відпрацюванні форм і взагалі не практикують застосування. Ці стилі в першу чергу призначені лише для виконання, часто використовують більш навмисно додані акробатичні стрибки та рухи для посилення візуальних ефектів, ніж традиційні стилі. Традиціоналістами часто називають майстрів, які віддають перевагу традиційному стилю і менше стурбовані публічним показом. Багато традиціоналістів вважають сучасний розвиток бойових мистецтв небажаним і кажуть, що мистецтво втрачає свій початковий сенс і цінність.

Застосування під час тренувального процесу полягає у практичній реалізації вивченого раніше у ході змагальної діяльності (досить широкий перелік технічних прийомів, що виконується усіма частинами тіла). Ціль одна у практичному застосуванні таких прийомів – дієвість та ефективність (рис. 1) [2, 3].

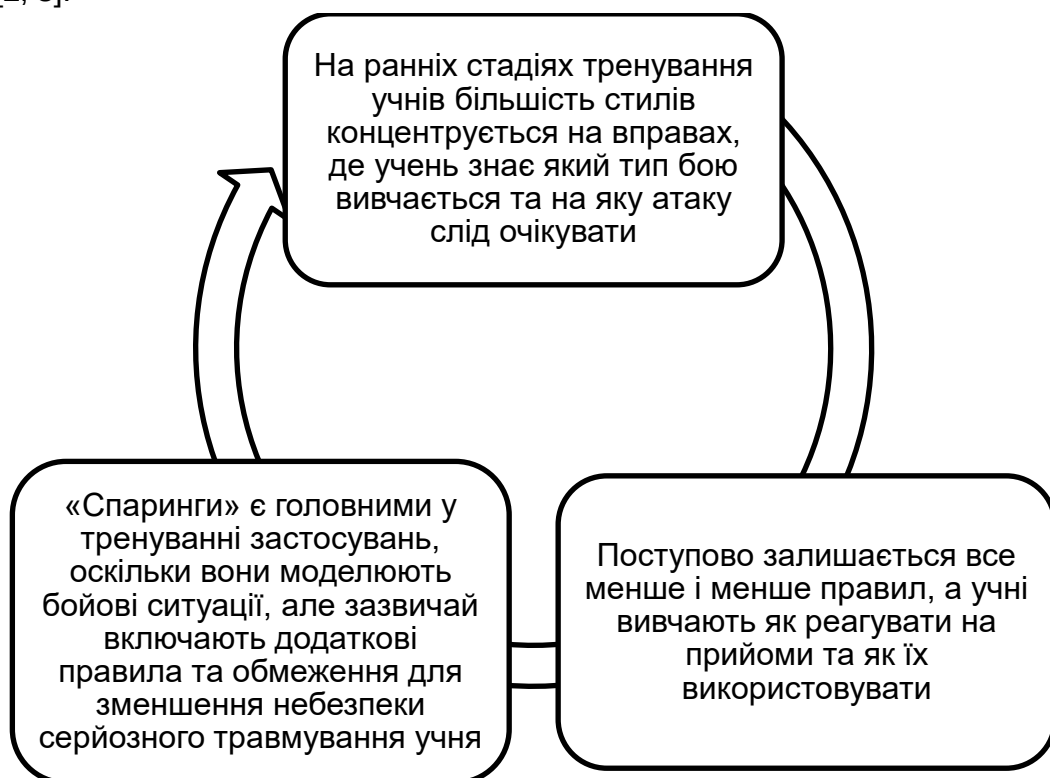


Рис. 1. Китайський досвід застосувань

Більшість китайських стилів також передбачає тренування з різноманітною китайською зброєю для покращення фізичної підготовки та розвитку координації та стратегічних здібностей. Навчання володінню зброєю (器械), як правило, відбувається після того, як учні ретельно засвоять базові знання, формальні вправи та застосування. Основна теорія навчання зброї розглядає зброю як продовження тіла воїна. Такі ж вимоги стосуються руху по землі та координації рухів. Більшість систем мають методи навчання Shibabānbīngqī (器械), список вісімнадцяти основних видів зброї бойових мистецтв) із доданою зброєю/спеціальними інструментами, специфічними для кожної системи (табл. 1) [1, 4].

Таблиця 1

Моральні якості в основі силової підготовки китайських спортсменів

Моральна якість	Китайські терміни		
	Ієрогліфи	Транслітерація	Пін'їнь
Смирення	謙虛/谦虚	цянь сюй	qiānxū
Вірність/Відданість	忠誠/忠诚	чжун чен	zhōngchéng
Повага	忠誠/忠诚	цзунь цзін	zūnjìng
Справедливість	正義/正义	чжен і	zhèngyì
Довіра	信賴/信赖	сінь лай	xìnlài
Сміливість	勇氣/勇气	юнь цзі	yǒngqì
Витривалість	忍耐	жень най	rěnnài
Терпіння	性心	хен сінь	xìngxīn
Наполегливість	毅力	і лі	yìlì

Таким чином, традиційні китайські школи бойових мистецтв, такі як знаменитий храм Шаолінь, часто вивчають бойові мистецтва не лише як засіб самозахисту чи психологічної підготовки, а й як моральну систему. Слово «уде» (武德) можна перекласти як «етика бойових мистецтв» і складається з двох китайських ієрогліфів: «у» (武), що означає «боротьба»/«військовий», і «де» (德), що означає «мораль». Уде включає два аспекти: «моральність поведінки» і «моральність душі». Мораль поведінки пов'язана зі стосунками між людьми; мораль серця стосується розвитку внутрішньої гармонії між емоціями, розумом (китайське серце, серце) і мудрістю (慧). Кінцевою метою є досягнення увей (无, wú), що дуже близько до даоської концепції увей, де розум і емоції знаходяться в гармонії між собою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Men's historical weightlifting national records as of September 2014. URL: (<https://web.archive.org/web/20141021111124/http://www.cwa.org.cn/zlk/2014-09-23/448336.html>) October 2014. Retrieved 11 October 2014.
2. «Ready Steady Tokyo (Tokyo 2020 Test Event) Results Book». URL: <https://www.iwf.net/wp-content/uploads/downloads/2019/07/T2020-Final-Results.pdf>). International Weightlifting Federation. 7 July 2019. Retrieved 9 July 2019.
3. 举重 全国举重锦标赛 周鑫打破抓举全国纪录
4. 举重 全国举重锦标赛 姐妹对决屡破纪录

Матузка Сергій, Скрипка Ірина

НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ СПОРТСМЕНІВ З ДЖИУ-ДЖИТСУ

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

Анотація. В статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу. Розроблена методика включає три послідовні етапи: базової технічної підготовки, поглибленого техніко-тактичного вдосконалення та інтегральної підготовки. Експериментально доведено її ефективність - спортсмени експериментальної групи продемонстрували достовірно вищі показники якості виконання базових технічних дій (приріст 24,7% проти 12,5% у контролі), ефективності змагальної діяльності (зростання на 26,3% проти 11,9%) та варіативності технічного арсеналу. Визначено перспективи подальшого вдосконалення методики для різних вікових груп та рівнів кваліфікації.

Ключові слова. Джиу-джитсу, техніко-тактична підготовка, методика навчання, спортивне вдосконалення, змагальна діяльність, рухові навички, педагогічний експеримент.

Matuzka Serhii Teaching technical and tactical actions to jiu-jitsu athletes.

Abstract. The article theoretically substantiates and experimentally verifies the methodology of teaching technical and tactical actions to jiu-jitsu athletes. The developed methodology includes three consecutive stages: basic technical training, advanced technical-tactical improvement, and integral training. Its effectiveness has been experimentally proven - athletes in the experimental group demonstrated significantly higher indicators of basic technical actions quality (increase by 24.7% vs 12.5% in control), competitive activity effectiveness (increase by 26.3% vs 11.9%), and technical arsenal variability. Prospects for further improvement of the methodology for different age groups and qualification levels have been determined.

Key words: jiu-jitsu, technical and tactical training, teaching methodology, sports improvement, competitive activity, motor skills, pedagogical experiment.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку джиу-джитсу характеризується високою конкуренцією на міжнародній арені, що висуває підвищені вимоги до всіх сторін підготовленості спортсменів. Особливо важливою є техніко-тактична підготовка, яка багато в чому визначає результативність змагальної діяльності. Однак, незважаючи на значущість цього компоненту підготовки, багато аспектів методики навчання техніко-тактичним діям у джиу-джитсу залишаються недостатньо дослідженими та науково обґрунтованими.

Зокрема, потребують уточнення питання оптимальної послідовності навчання технічним прийомам, методики формування індивідуального стилю ведення поєдинку, особливостей техніко-тактичної підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації. Актуальним є пошук ефективних засобів і методів вдосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах досліджували багато вітчизняних та зарубіжних фахівців. Загальні теоретико-методичні основи технічної підго-

товки спортсменів розглядаються в працях В.М. Платонова [9;10], В. Ягелло [13]. Питання психологічної підготовки та її взаємозв'язку з техніко-тактичною майстерністю досліджували Г.В. Коробейников, Л.Г. Коробейникова [7;8].

Специфіку змагальної діяльності та особливості техніко-тактичної підготовки в джиу-джитсу вивчали М. Calmet, В. Miarka, Е. Franchini [1;2], які обґрунтували структуру технічних дій та визначили критерії їх ефективності. Дослідження Л. Vidal Andreato зі співавторами [3] присвячені питанням фізичної підготовленості як базису для освоєння техніко-тактичних дій.

Водночас аналіз наукової літератури свідчить про недостатню розробленість методики навчання техніко-тактичним діям у джиу-джитсу, особливо на етапах початкової та базової підготовки. Потребують уточнення питання індивідуалізації техніко-тактичної підготовки, розвитку спеціальних координаційних здібностей, формування варіативних рухових навичок.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу.

Результати дослідження. На основі аналізу літературних джерел та узагальнення передового практичного досвіду було розроблено експериментальну методику навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу, яка включала три послідовні етапи: базової технічної підготовки, поглибленого техніко-тактичного вдосконалення та інтегральної підготовки.

На етапі базової технічної підготовки основна увага приділялася формуванню правильної структури базових прийомів (кидків, утримань, больових та задушливих прийомів), розвитку необхідних фізичних якостей. Використовувалися підвідні та імітаційні вправи, вправи на відпрацювання окремих фаз технічних дій, спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, гнучкості. Переважав розчленовано-конструктивний метод навчання.

Етап поглибленого техніко-тактичного вдосконалення передбачав розширення технічного арсеналу, освоєння комбінацій прийомів, формування індивідуального стилю ведення поєдинку. Широко застосовувалися варіативні методи практики, моделювання різних тактичних ситуацій, навчальні поєдинки з конкретними завданнями.

Інтегральний етап був спрямований на досягнення високого рівня спеціальної підготовленості до змагань. Використовувалися комплексні тренувальні завдання, контрольні поєдинки, індивідуальні програми підготовки з урахуванням особливостей кожного спортсмена.

Для перевірки ефективності розробленої методики було проведено педагогічний експеримент тривалістю 6 місяців за участю 30 спортсменів віком 16-20 років. Спортсмени експериментальної групи ($n=15$) займалися за розробленою методикою, контрольної ($n=15$) - за традиційною.

Результати експерименту показали достовірні переваги експериментальної групи за показниками якості виконання базових технічних дій (приріст 24,7% проти 12,5% у контролі), ефективності техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках (зростання на 26,3% проти 11,9%), швидкості та варіативності виконання прийомів ($p<0,05$). Особливо показовою була динаміка ефективності змагальної діяльності спортсменів обох груп (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників змагальної діяльності спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп протягом експерименту

Показники	На початку експерименту	Через 3 місяці	Через 6 місяців
	КГ (n=15)	ЕГ (n=15)	КГ
Кількість спроб проведення прийомів у поєдинку	3,75±0,52	3,82±0,44	4,16±0,41
Ефективність виконання ТТД у поєдинку (%)	39,8±4,12	41,5±3,86	45,3±3,49
Варіативність технічного арсеналу (кількість різних прийомів)	5,2±0,48	5,4±0,51	6,1±0,45

Примітка: * - відмінності статистично достовірні порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$)

Спортсмени експериментальної групи демонстрували більш високу активність у поєдинках, частіше проводили результативні технічні дії, використовували більш різноманітний арсенал прийомів. Це свідчить про ефективність запропонованої методики в аспекті формування варіативних техніко-тактичних навичок та вміння реалізовувати їх в умовах змагальної діяльності.

Важливим показником ефективності експериментальної методики стало також покращення якості виконання базових технічних дій (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка показників якості виконання базових технічних дій (бали за 5-бальною шкалою)

Технічні дії	На початку експерименту	Після експерименту
	КГ	ЕГ
Кидки в стійці	3,85±0,32	3,92±0,29
Утримання в партері	4,12±0,28	4,08±0,31
Більові прийоми	3,76±0,35	3,81±0,33
Задущливі прийоми	3,68±0,37	3,74±0,34

Примітка: * - відмінності статистично достовірні порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$)

Спортсмени експериментальної групи досягли більш високих показників технічної майстерності за всіма досліджуваними параметрами. Особливо помітним був прогрес у виконанні складних координаційних дій - кидків та комбінаційних прийомів у партері.

Аналіз результатів змагальної діяльності показав, що серед спортсменів експериментальної групи 8 осіб (53,3%) виконали норматив КМС, тоді як у контрольній групі таких було лише 4 (26,7%). На чемпіонаті України з джиу-джитсу серед юніорів представники експериментальної групи завоювали 5 медалей різного ґатунку, контрольної - лише 2.

Ефективність експериментальної методики підтверджується також результатами опитування спортсменів та тренерів. Учасники експериментальної групи відзначали більшу різноманітність та емоційність тренувань, кращу усвідомленість технічних дій, зростання впевненості у змагальних ситуаціях.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеного дослідження підтверджують ефективність розробленої методики навчання техніко-тактичним діям спортсменів з джиу-джитсу. Її впровадження дозволило: суттєво підвищились якості виконання базових технічних дій (приріст 24,7% в експериментальній групі проти 12,5% у контрольній); покращились показники ефективності змагальної діяльності (зростання на 26,3% проти 11,9%). Після педагогічного експерименту досліджувана група спортсменів розширили варіативність свого технічного арсеналу (збільшення кількості результативно застосовуваних прийомів на 70,4% проти 30,8% у контролі).

Перспективи подальших досліджень пов'язані з:

- адаптацією розробленої методики для різних вікових груп та рівнів кваліфікації;
- розробкою індивідуальних моделей техніко-тактичної підготовленості;
- вдосконаленням системи контролю та корекції техніко-тактичної майстерності спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Calmet M., Miarka B., Franchini E. Modeling of grasps in judo contests. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2020. Vol. 10, No. 3. P. 229-240.
2. Miarka B., Brito C.J., Amtmann J. Performance Analysis of Mixed Martial Arts: Assessment of Technical-Tactical Actions During Matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2021. Vol. 21(4). P. 577-589.
3. Vidal Andreato L. et al. Physical and Physiological Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: a Systematic Review. *Sports Medicine - Open*. 2021. Vol. 7. P. 1-14.
4. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А. Моделювання в навчально-тренувальному процесі в єдиноборствах. Харків: ХДАФК, 2020. 104 с.
5. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2019. 352 с.
6. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська література, 2019. 528 с.
7. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г. Психофізіологічні механізми спортивної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. №9. С.23-29.
8. Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г., Міщенко В.С. Психофізіологічні стани у спорті. Київ: Олімпійська література, 2021. 227 с.
9. Платонов В.Н. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2019. 656 с.
10. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. Київ: Олімпійська література, 2019. 680 с.
11. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування. Київ: Олімпійська література, 2020. 488 с.
12. Шуліка Ю.А. Теорія і методика дзюдо. Київ: Олімпійська література, 2020. 448 с.
13. Ягелло В. Теоретико-методичні основи системи багаторічної фізичної підготовки юних спортсменів. Київ: Олімпійська література, 2020. 384 с.

АНАЛІЗ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У КІННОМУ СПОРТІ

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

Анотація. У статті автором проведений аналіз науково методичних джерел з питання щодо тренувального процесу у кінному спорті. Надані результати опитування сучасних методів відновлення у кінному спорті.

Ключові слова: кінний спорт, психологічна підготовка, фізична підготовка, вершник, тренувальний процес.

Myronenko Yuliia, Kulyk Nina. Analysis of the training process in equestrian sports.

Abstract. In the article, the author analyzed scientifically methodical sources on the question of the training process in equestrian sports. The results of a survey of modern methods of recovery in equestrian sports are provided.

Keywords: equestrian sport, psychological training, physical training, rider, training process.

Постановка проблеми. Кінний спорт можна вважати одним з найскладніших видів спорту, оскільки кінна пара, а саме вершник та його напарник – кінь, виступають як одне ціле. Унікальність цього виду спорту полягає в тому, що результат залежить не лише від спортсмена вершника, а й безпосередньо від коня. Процес тренувальної підготовки кінної пари має бути таким, щоб домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена та коня, покращення функціональних можливостей основних систем їхнього організму, уникаючи надмірної втоми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Велика кількість вчених Н. Ваврищук (2019), П. Хельцель (2012), Ваврищук Н., Павленко Ю., Скабард Г., Смірнова З., Кириченко В. (2019), присвятили свої роботи дослідженню фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів. Спеціалізованої літератури в нашій країні досить мало публікується, яка б розкривала всі аспекти навчально-підготовчого процесу в кінному спорті. Проте узагальнення науково-методичних робіт таких авторів, як Артамонова Л. (2007), Євдокимов О. (2007), Моррисон Л. (2006), Міклем В. (2023), свідчить про те, що існує перспектива розвитку дисциплін кінного спорту, а саме стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба на змаганнях різного рангу.

Вчені В. О. Романовська (2019) у своїх дослідженнях наголошувала на розвиток спеціальних знань та рівень фізичної підготовки у кінному спорті; І. Шелухова (2006), К. Хоффман (2012), використання різних додаткових пристосувань для донесення інформації до коня під час тренування для результату; D. Collins, A. MacNamara (2012) розглядали зв'язок взаємодії вершника і коня.

Вище викладеного слід зазначити, що проблема з впровадження сучасних методів відновлення вершників та їх коней ще недостатньо вивчена і потребує подальшого дослідження.

Мета роботи: полягає у вивченні та аналізі навчально-тренувального процесу у кінному спорті.

Результати досліджень. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що 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 спортсменів високого класу [2].

Важливу роль у керуванні підготовкою юних спортсменів відіграє знання закономірностей зростання і формування організму, удосконалення рухових і вегетативних функцій, енергетичного обміну, працездатності [1].

Спрямованість навантаження зумовлюється добром вправ і методикою їхнього застосування, а також тим, які рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (наприклад, алактатні, лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) розвиваються [4].

Їзда верхи зумовлює значне фізичне навантаження для спортсмена, що викликає реакцію організму у вигляді психологічного напруження. Причинами, що лежать в основі підвищення психічної напруженості, є ускладнення технічних вимог до виконання спеціалізованих вправ, а також умови їхнього виконання (прикидки, змагання). Як стресові фактори для спортсмена, вони здатні викликати значні зрушення в організмі.

Кількість виконаної роботи та ступінь напруження навчально-тренувального процесу з часом може призвести до втоми спортсмена та коня. Велике навантаження викликає глибоку втому з істотними функціональними зрушеннями. Обсяг та інтенсивність його складають 90–100% від максимальної величини. Значне навантаження призводить до істотних функціональних зрушень і складає 60-75% від великого навантаження. Середнє навантаження викликає незначну втому, його обсяг 40-60% од великого навантаження, а обсяг малого – 15-20% од великого [5].

Відомо, що основний зміст тренувального процесу для вершників – вправи часткового та загального характеру, в основі яких полягає робота нижніх кінцівок. Основний вплив на коня вершник здійснює ногами, а вже потім тулубом та руками. Якщо розглядати у відсотковому співвідношенні, то 80% це управління конем за рахунок впливу ноги та шенкеля, а 20% приходить впливу на коня за рахунок використання рук та поводів. Дії, які виконуються верхніми кінцівками, пальцями рук несуть координаційний сигнал коню та виконуються одночасно з використанням дій нижніх кінцівок. Неможливо управляти конем лише руками. Майстерність верхової їзди полягає в невимушеному та збалансованому впливі вершника на рух коня по заданому маршруту. При виконанні стандартних навантажень, пов'язаних з роботою рук або ніг, у спортсменів вищої кваліфікації спостерігається менша інтенсивність кровотоку в тих кінцівках, які несуть основне навантаження в змагальній діяльності. Це свідчить про те, що в процесі спортивного тренування виробляються специфічні реакції збереження функцій. У ході тренувального процесу ми бачимо, що ступінь проявів функціональних змін в

організмі спортсмена при однакових методах тренування може суттєво різнитись в залежності від характеру вправ.

Інтенсивність значною мірою визначає величину та направленість впливу тренувальних вправ на організм спортсмена. Змінюючи інтенсивність вправ, можна сприяти переважній мобілізації тих чи інших постачальників енергії, підсилювати діяльність функціональних систем, активно впливати на формування основних параметрів спортивної техніки.

Для раціонального чергування навантажень потрібно враховувати темпи протікання процесів відновлення. Найбільша інтенсивність відновлення спостерігається відразу після навантажень. По мірі усунення зрушень, викликаних роботою, відновні процеси сповільнюються. В цілому при навантаженнях різної спрямованості, величини і тривалості в першій третині відновного періоду протікає близько 60%, в другій–30% і в третій–10% відновних реакцій (М. Заціорський, 1970). Однією з істотних особливостей відновних процесів є неодночасність (гетерохронність) повернення різних показників до початкового рівня. Наприклад, після виконання тренувальних вправ тривалістю 30 сек. при інтенсивності 90% відновлення працездатності зазвичай відбувається через 90-120 сек. Одні показники вегетативної нервової системи повертаються до попереднього рівня через 30-60 сек., другі – через 3-4 хв. і більше [4]. Це ж можна сказати і про відновні процеси після виконання програм тренувальних занять, участі в змаганнях. Так, відновлення основних показників кислородтранспортної системи відбувається раніше, ніж енергетичних ресурсів. Участь у відповідальних змаганнях, пов'язана з великим емоційним навантаженням, часто приводить до того, що найбільш тривалим виявляється відновлення психічних функцій спортсменів. Для раціональної побудови тренувального процесу важливо, як удосконалюються під впливом тренування відновні здібності організму спортсмена. Не тільки після стандартних, але і після граничних навантажень працездатність і можливості функціональних систем відновлюються швидше у спортсменів високої кваліфікації або більш тренуваних, ніж у спортсменів низької кваліфікації або менш тренуваних [5].

Спортсмени повинні тренувати свою психологічну загартованість, так само як і фізичну підготовленість, виховувати в собі переможця і мати бійцівський характер. Без цих якостей вершнику буде досить важко досягти бажаного успіху. Для кожного спортсмена важливо працювати над подоланням страху невдачі, оскільки кожного разу перед ним постають нові задачі, які з прогресують відповідно по рівню складності.

Дуже важливим етапом підготовки спортсмена є формування психології переможця. Вершник повинен бути упевнений в собі, в своїй перемозі, в тому, що кожне його прийняте рішення вірне, що кожна дія веде до поставленої мети. Впевненість може бути як результатом власного досвіду особистості, так і результатом дії ззовні. Відчуття впевненості особистість може викликати в собі і шляхом самонавіювання (наприклад аутогенного тренування).

Слід відмітити, що тренування і змагання у кінному спорті часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, що призводить до негативного впливу.

Нами було розроблено анкету для дослідження теми сучасних методів відновлення у кінному спорті та проведено анкетування. Анкетування проводилося в експериментальній групі, чисельністю 5 чоловік (діти віком від 12 до 15 років). Серед вершників можна виділити 3 чоловік, які приймали участь у змагальному сезоні, інші 2 вершники працюють у парі з молодими конями віком до 4 років.

Анкетування проводилось в листопаді 2023 року після закінчення змагального сезону. Результати анкетування відображені в таблиці 1.

Результати дослідження показало, що вибір вершниками методів відновлення залежить від наступних факторів, таких як: змісту тренувальної програми, цілі та мети підготовки до наступного змагального сезону, віку та фізичної підготовленості коня, його навченості основним аллюрам. З найбільш використовуваних сучасних методів відновлення вершники обрали МФР та пілатес, а також масаж у реабілітолога.

Слід зазначити, на практиці ми бачимо, що у роботі з молодими конями потрібно поступово додавати навантаження, не форсувати навчання коней. Тому вершники, які працюють з молодими конями обрали варіант спростити програму навантаження, щоб не травмувати психіку молодого коня та досягти максимально продуктивної взаємодії та відновлення партнера.

Таблиця 1

Результати анкетування

Питання	Респондент 1/кінь 8р	Респондент 2/кінь 12р	Респондент 3/кінь 12р	Респондент 4/молоді коні до 4р	Респондент 5/молоді коні до 4р
1	5рази на тиждень	5рази на тиждень	кожного дня	3 разів на тиждень	3 разів на тиждень
2	більше години	40-50хв	40-50хв	40-50хв	40-50хв
3	15-20хв	10-15хв	10-15хв	10-15хв	10-15хв
4	після виконання прижкових вправ	після виконання основного галопу	після виконання підготовчих вправ на рисі\галопі	після виконання підготовчих вправ на рисі\галопі	після виконання підготовчих вправ на рисі\галопі
5	відчувається загальна втомленість м'язів	відчувається загальна втомленість м'язів	відчувається загальна втомленість м'язів	відчувається загальна втомленість м'язів	зменшується концентрація уваги при виконанні вправи
6	велика кількість поту на тілі	не відповідає на команду	не відповідає на команду	не йде вперед	не йде вперед
7	2-4 хв кроком по манежу	1-2 хв кроком по манежу	1-2 хв кроком по манежу	більше 5хв кроком по манежу	більше 5хв кроком по манежу
8	МФР та пілатес, масаж	МФР та пілатес, Масаж	МФР та пілатес, Масаж	зміна тренувальної програми на більш спрощену	зміна тренувальної програми на більш спрощену

9	прогулянки в поле	прогулянки в поле	розслабляючі масажі шкребками, вібротерапія	заняття на манежі в руках	заняття на манежі в руках
---	-------------------	-------------------	---	---------------------------	---------------------------

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, після проведеного аналізу науково-методичної літератури та анкетування виявлено, що після тренувальних навантажень та виступів на змаганнях у кінному спорті приділяють незначну увагу до методів відновлення вершника та коня. З вищезазначеного постає, впровадження сучасних методів відновлення у кінному виді спорту є необхідністю для покращення фізичної та психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі вершника та коня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всеукраїнська Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://efu.org.ua/>
2. 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.
3. Лапіна Ю., Чхайло М. Фізична підготовка спортсменок 20-22 років у кінному спорті. *Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф., 21 жовтня 2022 р. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 125-130.*
4. Орендовська О.А., Міщенко О. В. Основи тренувального процесу вершників на етапі попередньої базової підготовки. *Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання: матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка. 2021 С 109.*
5. Русанович В. О. Проблеми початкової підготовки спортсменів у кінному спорті. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених. К., 2019. С.171-172.* URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez.pdf

Павло ОКСЬОМ

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ МІНІ-ФУТБОЛОМ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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

Анотація. Стаття присвячена проблемі організації студентів до занять у спортивній секції міні-футболу під час навчання у закладі вищої освіти. Зазначено необхідність та важливість використання у закладах вищої освіти організованих форм занять студентів фізичним вихованням з метою підвищення рівня рухової активності та формування фізкультурної і спортивної компетентностей здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: міні-футбол, студенти, рухова активність, спортивна секція, фізичне виховання.

Oksom Pavlo. *Features of the organization of students for mini-football lessons in the sports section of the higher educational institution*

Abstract. *The article is devoted to the problem of organizing students for classes in the sports section of mini-football while studying at a higher educational institution. The need and importance of using organized forms of student physical education in higher educational institutions with the aim of increasing the level of motor activity and forming physical culture and sports competencies of students of higher education is noted.*

Key words: *mini-football, students, motor activity, sports section, physical education.*

Постановка проблеми. За результатами всеукраїнського опитування було виявлено те, що на початку ХХІ сторіччя для великої кількості дорослого українського населення характерним явищем є гіпокінезія. Так, достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мали лише 3,0% населення віком від 16 до 74 років, а середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6,0%, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33,0% населення. Наведені факти свідчать про різке зниження життєздатності населення нашої країни. Натомість у विकорозвинутих країнах світу: Фінляндії, Австралії, Канаді, Японії завдяки створенню умов та впровадження в життя різноманітних форм рухової активності спостерігається збільшення середньої тривалості життя на 15-20 років та підвищується життєздатність населення [5, с. 2].

Створення умов для фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти України, яке має бути поєднане з іншими компонентами здорового способу життя, а також посилення відповідальності керівників вищих закладів освіти за забезпечення, розвиток і модернізацію фізичного виховання та належний рівень рухової активності є, з нашої точки зору, одним з шляхів вирішення проблеми недостатньої рухової активності студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За твердженням фахівців у останні роки різко погіршилось програмно-нормативне забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України [3, с. 120; 4, с. 65]. Не зважаючи на необхідність реалізації у закладах вищої освіти держаної політики з фізичної культури та спорту, доводиться констатувати, що ставлення керівників закладів вищої освіти та студентів до викладання фізичного виховання не змінюється в кращий бік. Як наслідок у багатьох закладах вищої освіти України навчальна дисципліна «Фізичне виховання» викладається тільки на 1 курсі навчання, а в деяких – зовсім скасована. Науковці вважають, що однією з найголовніших проблем сучасної системи фізичного виховання є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню самостійного прагнення до набуття необхідних знань, умінь і навичок з фізичної культури [3, с. 121].

Серед основних та ефективних напрямків модернізації фізичного виховання у закладах вищої освіти вчені вважають використання секційних занять із застосуванням спортивно-орієнтованих технологій [4, с. 65].

За твердженням науковців, одним з найпопулярніших видів спорту серед студентів у вищих закладах освіти України є міні-футбол. Запорукою цього є те, що футбол входить до змісту навчальної програми з предмету «Фізична культура» учнів шкіл і тому вступаючи у вищі заклади освіти, учорашні шко-

лярі вже мають певні знання, уміння й навички занять футболом. Крім цього, міні-футбол викликає у студентів підвищену цікавість завдяки високому емоційному фону занять, тренувань та ігор, різноманітності виконуваних в іграх рухових завдань і швидкій зміні ситуації на майданчику. А ще більшість українських закладів вищої освіти мають спортивну базу, на якій з успіхом можна проводити заняття з фізичного виховання, використовуючи засоби міні-футболу, а також тренування та змагання з цього виду спорту.

Мета дослідження – визначити особливості організації студентів до занять міні-футболом у спортивній секції закладу вищої освіти.

Результати дослідження. Згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, з метою забезпечення викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти на належному рівні запропоновані базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання. До них належать такі базові моделі: секційна, професійно-орієнтована, традиційна та індивідуальна [2; с. 2]. Важливо відзначити, що при детальному розгляді кожної із названих моделей можна визначити їх спільну рису, а саме: скрізь передбачена можливість спеціально організованих занять фізичним вихованням студентів у спортивній секції.

Одним з найважливіших завдань фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти є формування інтересу та стійкої мотивації до регулярних занять фізичним вихованням, а також закладення підґрунтя для збереження фізкультурно-оздоровчих та життєво-важливих навиків протягом всього життя. З великою ймовірністю можна передбачити, що самостійний та усвідомлений вибір студентом виду спорту для занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти тільки підвищить його мотивацію до активної фізкультурно-спортивної діяльності та самовдосконалення засобами обраного виду спорту.

Міні-футбол – одна з найпопулярніших нині спортивних ігор серед студентської молоді, причому як серед юнаків так і дівчат. Він привертає увагу молоді непередбачуваністю та емоційністю протікання матчів, швидкою зміною техніко-тактичних маневрів гравців [1, с. 5; 4, с. 63].

Проведений аналіз анкетування студентів 1 курсу Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (n=72), дав нам змогу встановити, що велика кількість студентів (65,0%) мають досвід гри у футбол та міні-футбол. Знайомство з міні –футболом у більшості студентів пройшло під час навчання в загальноосвітній школі, позашкільних закладах освіти, оздоровчих таборах. а також при проведенні дозвілля з друзями чи батьками. Проте, відсоток студентів, що в шкільні роки регулярно відвідували секції футболу, або міні-футболу незначний – 10,0%. Позитивно ставляться до організації секційних занять з міні-футболу 56,0 % опитаних студентів. Серед основних мотивів відвідування занять у секції міні-футболу вказується: необхідність зміцнення здоров'я – 40,0%; підвищення рівня рухової активності – 65,0 %; покращення рівня фізичної підготовленості – 48,0%; бажання отримати нові емоції та спілкування – 50,0%, активно відпочити – 48,0%, покращити рівень спортивної майстерності – 25,0% опитаних.

Оцінка умов, які необхідні для якісного впровадження секційних занять з

фізичного виховання студентів на базі обраного виду спорту (міні-футболу) показує відповідність та належність умов у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка. Стан будівель відповідає технічним та санітарно-гігієнічним нормам проведення занять. Наявні спортивні зали та спортивні майданчики, інвентар та обладнання задовольняють всі вимоги для занять, тренувань та змагань з міні-футболу. Кадрове забезпечення фахівцями, що проводять заняття з фізичного виховання відповідає вимогам щодо кваліфікації (наявні 3 кандидати наук з фізичного виховання та спорту) та стажу роботи у вищих закладах освіти (середній стаж роботи викладачів фізичного виховання – 21,5 роки). Програмно-методичні матеріали, що регламентують організацію та проведення секційних занять з міні-футболу зі студентами представлені у повному обсязі.

Для залучення студентів до активних занять у спортивній секції міні-футболу, пропонуємо наступні механізми організації роботи секції міні-футболу у закладі вищої освіти. Для зручності ми виділяємо *три основні етапи* організаційної роботи з цього питання.

Перший етап – організаційно-підготовчий. Організаційну діяльність по залученню студентів до занять в секції міні-футболу ми пропонуємо ропочати з конкретних організаційно-підготовчих заходів, які ретельно продумані та добре підготовлені. До таких заходів, що проводяться з самого початку кожного навчального року, можна віднести зустріч з усіма групами студентів чи об'єднаним курсом студентів окремо взятого факультету, що вступили на 1 курс всіх спеціальностей університету. Зустріч може проходити на спортивному майданчику, на стадіоні, у спортивній залі, або навіть у лекційній аудиторії. Питанню секційної роботи в університеті приділяється увага на першому лекційному чи практичному занятті з фізичного виховання. Студентам надається інформація про роботу спортивних секцій і зокрема секції міні-футболу, коротко розповідається про мету, завдання роботи секції, її історію та досягнення. З'ясовується інформація про тих, хто має попередній досвід занять міні-футболом, або футболом та бажає продовжити заняття в університеті. Проводиться запрошення на перегляд та відбір для занять у спортивній секції з міні-футболу.

Наступний, *другий етап* роботи – *відбір та зарахування студентів у спортивну секцію з міні-футболу.* Зазвичай цьому заходу передуює яскрава афіша, що розміщена на дошках об'яв факультетів, у спортивних куточках, біля спортивної зали, тощо. В афіші вказується дата, місце та час проведення перегляду та відбору студентів у спортивну секцію. Фізоргам груп, факультетів пропонується зробити відповідні об'яви в групах за допомогою сучасних засобів комунікації – Telegram, Viber, WhatsApp та ін.

За результатами перегляду та відбору проводиться комплектування та запис у групу спортивної секції міні-футболу. До спортивної секції зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися міні-футболом під час навчання у закладі вищої освіти. Кількість студентів спортивної секції з міні-футболу складає 16-20 осіб, що відповідає нормі для ігрових видів спорту. Кількість і профіль навчальних груп секції визначається

кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей. Протягом навчального року є змога додатково надавати можливість окремим студентам займатись у спортивній секції міні-футболу. Це в основному студенти, в яких з'явився інтерес займатись міні-футболом після вивчення теми «Футбол» на заняттях з фізичного виховання протягом вересня-місяця, або після перших проведених змагань між групами на різних факультетах університету. Однак, бажано кількість таких студентів звести до мінімуму, оскільки пізня поява їх на заняттях заважає якості проведення роботи. Але, виходячи з досвіду роботи, можна сказати, що без таких ситуацій обійтись практично неможливо. Виходячи з цього організаційна діяльність по прийому студентів в секцію міні-футболу та комплектування груп повинна бути проведена на такому високому рівні, щоб основна кількість студентів, які бажають займатись міні-футболом була визначена уже з самого початку навчального року.

Третій етап – організаційно-настановний. Після закінчення комплектування навчальної групи (навчальних груп) спортивної секції міні-футболу проводяться загальні збори секції. З присутніми членами секції ведеться бесіда про завдання секції на наступний навчальний рік, про значення занять міні-футболом для підвищення рівня рухової активності, зміцнення здоров'я, виховання життєво-важливих якостей особистості, правила занять у спортивній секції і інше. До присутніх доводиться склад секції по списку, проводяться вибори старости та відповідальних за напрямки роботи секції, проводиться обмін контактними даними між членами секції та тренером-викладачем (телефон, E-mail), а також створення групи, використовуючи сучасні засоби комунікації (Telegram, Viber, WhatsApp).

Рекомендовано відводити на заняття студентів у спортивній секції 6 годин на тиждень, у зв'язку з цим необхідно провести обговорення варіанту розкладу роботи секції. Основні вимоги до розкладу роботи секції – періодичність та стабільність. Час занять повинен бути максимально зручний для всіх членів секції. Адже невдало запланований розклад занять призводить до пропусків тренувань студентами та поступового відрахування окремих студентів зі спортивної секції. З досвіду роботи можна сказати, що цю проблему, як правило, вирішити дуже важко, адже доводиться мати справу зі студентами які навчаються на різних факультетах, різних змінах, мають особливості розкладу занять та різноманітних практик.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Міні-футбол – один з найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді. Організація студентів закладів вищої освіти до занять міні-футболом у спортивній секції передбачає три важливих етапи: *організаційно-підготовчий етап; етап відбору та зарахування студентів до спортивної секції з міні-футболу та організаційно-настановний етап.*

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в аналізі тренувального процесу студентів на заняттях секції міні-футболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти. Київ. НУБіП України. 2019. 87 с.

2. Міністерство освіти і науки України. Лист №1/9-454 від 25.09.2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text> (дата звернення 31.10.2024).
3. Оксьом П. М., Азаренков В. М., Бережна Л. І. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих закладах освіти України. *Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*, Харків, ХДАФК, 2020. С. 119 –130.
4. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Янченко А. М. Оптимізація фізичної підготовленості та рухової активності студентів вищого закладу освіти засобами міні-футболу. *Збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної інтернет- конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення»*. 2023. ХДАФК. С. 62 – 70.
5. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація» URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/u042_16?an=1&ed=2016_02_09 (дата звернення 31.10.2024).

Павленко Інна

КОНЦЕПЦІЯ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У РЕГІОНАЛЬНОМУ АСПЕКТІ

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

Анотація. У статті досліджено сучасну концепцію регіонального управління фізичною культурою та спортом. Уточнено поняття: регіональне управління, система регіонального управління. Зазначено принципи регіонального управління фізичною культурою та спортом. Представлено базові елементи, що утворюють систему управління фізичною культурою та спортом на місцевому рівні. Схарактеризовано форми ресурсного забезпечення фізкультурно-спортивних організацій регіональними органами державного управління.

Ключові слова: регіональне управління фізичною культурою та спортом, спортивні організації, сфера фізичної культури та спорту.

Pavlenko Inna. Concept of physical culture and sports management in the regional aspect.

Abstract. The article examines the modern concept of regional management of Physical Culture and sports. The following concepts have been clarified: regional management, regional management system. The principles of regional management of Physical Culture and sports are indicated. The basic elements that form the system of Physical Culture and sports management at the local level are presented. The article describes the forms of resource support for Physical Culture and sports organizations by regional state administration bodies.

Key words: regional department of physical culture and sports, sports organizations, sphere of physical culture and sports.

Провідна роль у реалізації державної політики щодо розвитку фізичної культури та спорту, забезпеченні основ соціальної та гуманітарної безпеки держави засобами галузі належить регіональному рівню управління.

Регіональне управління – координаційна діяльність органів публічної влади із забезпечення ефективної взаємодії суб'єктів управління у формуванні та реалізації програм сталого розвитку регіону. Основною метою регіонального управління є надання якісних послуг громадянам та підвищення їх життєвого рівня, забезпечення прав людини, територіальної цілісності держави, цілей і особливостей соціального, економічного, культурного розвитку регіону. Першочерговими завданнями регіонального управління є узгодження та забезпечення (в тому числі правовими засобами) інтересів усіх суб'єктів регіонального управління, розробка та запровадження ефективних інструментів стимулювання регіонального розвитку, налагодження міждержавного співробітництва.

Система регіонального управління – це взаємоузгоджена діяльність органів законодавчої та виконавчої влади, органів регіонального і місцевого самоврядування та інститутів громадянського суспільства на відповідних рівнях управління, а також методи та механізми їх взаємодії та реалізації завдань щодо забезпечення сталого розвитку регіону.

Ефективність функціонування сфери фізичного виховання і спорту України багато в чому залежить від застосуванням сучасних управлінських технологій. Вся діяльність, яка здійснюється в сфері є діяльністю управлінською, як за формою так і за змістом. Випускники вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту повинні володіти основами науки управління, вміннями застосовувати теоретичні знання на практиці, що є необхідною умовою ефективної діяльності організацій сфери, підготовки спортсменів високого класу, підвищення рівня рухової активності та зміцнення здоров'я населення.

Регіональне управління базується на принципах забезпечення державної цілісності, єдності системи державної влади, розмежування владних повноважень що забезпечує економічний та соціальний розвиток відповідних регіонів шляхом реалізації регіональної політики.

Базовим принципом формування системи регіонального управління масовим спортом має стати ресурсне забезпечення масового спорту, оскільки дане питання є вирішальним при розширенні мережі фізкультурно-спортивних організацій. Відомо, що основні елементи ресурсів (фінансові, матеріальні, трудові, науково-інформаційні) вимагають здійснення значних інвестицій як при організації нових фізкультурно-спортивних організацій, так і при їх подальшому розвитку.

Базовими елементами, що утворюють систему управління фізичною культурою та спортом на місцевому рівні, має стати:

- формування політики, стратегії, концепції і програм, тактичних планів розвитку сфери фізичної культури та спорту регіону із зазначенням кола відповідальності для кожного суб'єкта сфери фізичною культурою та спортом;
- визначення ролі та завдань суб'єктів сфери фізичної культури та спорту з питань ресурсного забезпечення: фінансування, будівництва та утримання спортивних споруд, постачання їх інвентарем, створення робочих місць та науково-інформаційної підтримки;

- створення єдиного інформаційного середовища, що має на увазі необхідність формування інформаційної інфраструктури, мережі, що включає в себе орган управління, засоби масової інформації, спортивні організації різних форм власності.

Участь регіональних органів державного управління в ресурсному забезпеченні фізичної культури та спорту може існувати в різних формах.

По-перше, формування нормативно-законодавчої бази розвитку ресурсів фізкультурно-спортивних організацій – уточнення вимог до спортивних споруд, визначення критеріїв і величин прямої і непрямой фінансової підтримки та ін.

По-друге, створення умов для розвитку ресурсної бази за сприяння різних організацій – підприємців, громадських об'єднань, некомерційних організацій різного характеру та спортивних організацій у формі прямих договорів або угод про соціальне партнерство.

По-третє, пряма діяльність із ресурсного забезпечення фізкультурно-спортивних організацій – фінансування робочих місць фахівців, здійснення програм перепідготовки керівного складу спортивних організацій, будівництво та/або ремонт спортивних споруд за рахунок власних коштів та ін.

Зазначена діяльність повинна здійснюватися на принципах програмно-цільового управління та передбачати можливість підтримки проектів із розвитку ресурсної бази фізкультурно-спортивних організацій. При цьому щодо основних складових ресурсної бази масового спорту можуть здійснюватися наступні заходи.

Фінансові ресурси. Фінансові ресурси можуть спрямовуватися в сферу фізичної культури та спорту у формі як прямої, так і непрямой матеріальної підтримки.

У сучасних соціально-економічних умовах України розширення прямого фінансування організацій фізичної культури та спорту може супроводжуватися різними проблемами. Саме тому на перше місце виходять непрямі форми фінансової підтримки: пільгові тарифи на комунальні послуги; виділення земельних ділянок на пільгових умовах; надання інвентарю та спортивного обладнання безкоштовно або на пільгових умовах; допомога в пошуку спонсорів; організація обміну інформацією, організація тематичних семінарів, побудова інформаційної інфраструктури; часткове фінансування роботи висококваліфікованих фахівців; утримання центрів наукового, медичного обслуговування сфери спорту та ін.

Слід зазначити, що фінансові ресурси місцевих органів управління обмежені межами бюджету та станом збору податків, тому необхідно передбачити можливості залучення зовнішніх коштів, наприклад сприяти благодійності та спонсорській діяльності у сфері фізичної культури та спорту.

Фізкультурно-спортивні споруди, інвентар. У даному контексті необхідно розглядати забезпеченість населення майданчиками, об'єктами і трасами для неорганізованих занять фізичною культурою. Причому основним критерієм виділення місць для занять – зручність для населення: вони не повинні розташовуватися в непривабливих, важкодоступних місцях.

Розглядаючи проблеми будівництва, реконструкції та утримання спортивних об'єктів, можна широко застосовувати зарубіжний досвід, який свідчить про необхідність надання додаткових послуг населенню, з тим щоб в максимально можливій мірі задовольняти потреби населення, що вимагає вдосконалення трудових та інформаційних ресурсів.

Трудові ресурси. У багатьох регіонах відбуваються процеси зворотної приватизації спортивних об'єктів, будівництво нових за рахунок місцевих органів управління. Очевидно, що в найближчому майбутньому велика частина фізкультурно-спортивних організацій буде муніципальною власністю. Сучасний менеджмент спортивної споруди будь-якої форми власності передбачає досягнення відповідності потребам населення, що вимагає постійного вивчення запитів споживачів, тобто необхідно володіння керівним персоналом навичками маркетингу та менеджменту. Дані процеси загострюють проблеми вдосконалення системи освіти в сфері фізичної культури та спорту, причому перетворення в першу чергу повинні торкнутися питання підготовки фахівців в області економіки і управління.

Важливим засобом щодо поліпшення роботи персоналу в сфері фізичної культури та спорту повинні стати проекти щодо підвищення кваліфікації як співробітників органів державного управління, відповідальних за фізичну культуру та спорт, так і керівників спотривних товариств різних форм власності.

Важливим елементом підтримки ресурсного потенціалу масового спорту може стати фінансування робочих місць фахівців спортивних організацій різних форм власності.

Залежно від оцінки стану сфери фізичної культури та спорту, потреби в кадрах місцеві органи управління повинні формувати державне замовлення закладам вищої освіти на підготовку певних фахівців, крім того, доцільно участь керівництва спортивних організацій, органів управління в роботі над вдосконаленням державних стандартів вищої освіти, що слугуватиме досягненню відповідності якості підготовки фахівців потребам фізичної культури та спорту.

Науково-інформаційні ресурси. Розглядаючи дану категорію ресурсів фізичної культури та спорту, слід особливо відзначити що фізична культура загалом і спорт зокрема, потребує значного наукового забезпечення, причому в багатьох галузях знань: юридичної, медичної, економічної, спортивної науки. Однак, організація та утримання спеціалізованих наукових центрів вимагають значних інвестицій та поточних витрат, тому безпосередньо створювати дане джерело ресурсів можливо лише в великих міських утвореннях, обласних центрах.

У галузі інформаційних ресурсів основне завдання місцевих органів управління – формування систему обміну інформацією, яка повинна задіяти такі форми, як використання місцевих ЗМІ; організація регулярних семінарів, «круглих столів» і консультацій; пряма інформаційна розсилка; організація інформаційних, рекламних і пропагандистських заходів як серед населення, так і серед керівництва спортивних організацій. Основним завданням у галузі науково-інформаційного забезпечення фізичної культури та спорту є про-

паганда здорового способу життя, формування потреби населення у фізичній активності в організованій або неорганізованій формі. Дані заходи повинні проводитися як самостійно, так і у співпраці з іншими відомствами соціальної сфери регіону. Особливого значення набуває інформаційно-просвітницька діяльність із підвищення рівня свідомості та відповідальності за стан свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Таким чином, пропонується концепція управління фізичною культурою та спортом дозволить поліпшити його ресурсне забезпечення, уникнути пріоритетності спорту вищих досягнень, а також створить передумови забезпечення конституційного права громадян на заняття фізичною активністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базенко В. А. Розвиток фізичної культури та спорту на рівні територіальної громади в умовах децентралізації влади в Україні : дис. ... к.н. з держ. упр. : 25.00.04 / ОРІДУ НАДУ при Президентові України, Одеса, 2019. 267 с.
2. Власова Н.Ф. Регіональна специфіка соціального управління фізичною культурою і спортом (на прикладі Запорізької області) : дис. ... к.с.н. : 22.00.04 /Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2019. 221 с.
3. Гацуля О.М. Розвиток галузевого управління у сфері фізичної культури та спорту: концептуальні засади // Державне управління та місцеве самоврядування. 2015. № 1. С. 176–185.
4. Дорофєєва Т. І., Ашанін В. С. Проблема управління фізичною культурою і спортом в умовах сільських територіальних громад: посібник. Харків: ХДАФК, 2021. 183 с.
5. Кудлата К.В. Державне управління фізичною культурою та спортом на регіональному рівні: поняття та сутність // Інвестиції: практика та досвід. 2013. №23. С. 156–160.
6. Романенко Л. Управління персоналом організацій сфери фізичного виховання і спорту. <https://studfile.net/preview/5538471/page:6/>
7. Шевчук О.Р. Механізми державного регулювання фізичної культури й спорту в Україні : дис. ...к.н. з держ.управління : 25.00.02. Харків, 2019. 199 с.

Парпуренко Артем

ГІПОКСІЯ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СЕРЕД СПОРТСМЕНІВ-ПІДВОДНИКІВ

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

Анотація. Гіпоксія – це стан недостатнього постачання киснем тканин організму, що може викликати ряд фізіологічних змін. У контексті спортивних тренувань гіпоксію часто використовують як чинник підвищення працездатності, особливо серед спортсменів, які займаються водними видами спорту, зокрема підводним плаванням. Адаптація організму до низького рівня кисню може сприяти покращенню ефективності використання кисню під час тренувань і змагань, а також розвитку витривалості та загальної працездатності.

Ключові слова: гіпоксія, працездатність, спортсмени-підводники, тренування.

Parpurenko Artem. Hypoxia as a factor in enhancing the specialized performance of underwater athletes.

Abstract. *Hypoxia is a condition characterized by insufficient oxygen supply to the body's tissues, which can trigger a range of physiological changes. In the context of athletic training, hypoxia is often used as a factor to enhance performance, particularly among athletes involved in water sports, such as underwater swimming. The body's adaptation to low oxygen levels can improve oxygen efficiency during training and competitions, as well as contribute to the development of endurance and overall performance.*

Keywords: *hypoxia, performance, underwater athletes, training.*

Підводні види спорту, такі як фрідайвінг, підводне плавання і дайвінг, вимагають високого рівня фізичної підготовки та витривалості, особливо в умовах обмеженого доступу до кисню. Однією з ключових стратегій підвищення ефективності спортсменів у таких дисциплінах є використання гіпоксичних тренувань. Гіпоксія, як спеціальний тренувальний чинник, здатна адаптувати організм до умов недостатнього кисню, підвищуючи тим самим загальну працездатність і стійкість спортсмена до фізичних та психічних навантажень під водою [1, 2].

Мета дослідження: проаналізувати вплив гіпоксії на спеціальну працездатність спортсменів, які займаються підводними видами спорту.

Основні результати дослідження. Підводні види спорту, такі як фрідайвінг, підводне плавання і дайвінг, вимагають високого рівня фізичної підготовки та витривалості, особливо в умовах обмеженого доступу до кисню. Однією з ключових стратегій підвищення ефективності спортсменів у таких дисциплінах є використання гіпоксичних тренувань [3].

Одним із основних механізмів підвищення спеціальної працездатності підводників є поступове тренування в умовах обмеженого доступу до кисню. Це може бути досягнуто через специфічні дихальні вправи або тренування на висоті (імітація гірських умов). В результаті організм спортсмена вчиться ефективніше використовувати кисень, що дозволяє витримувати триваліші занурення та оптимізувати роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Важливим аспектом є також збільшення виробництва еритроцитів, що сприяє покращенню транспорту кисню до тканин. Застосування гіпоксичних тренувань серед підводників не лише підвищує їхню фізичну витривалість, але й допомагає вдосконалити психофізіологічні параметри. Це включає підвищену стійкість до стресу, покращення когнітивних здібностей і швидкості реакцій під час перебування під водою [5].

Однак надмірне використання гіпоксії може мати негативні наслідки для здоров'я, тому підхід до таких тренувань повинен бути дозованим та контрольованим. Таким чином, гіпоксія є потужним інструментом для підвищення спеціальної працездатності серед підводників. При правильному використанні вона дозволяє спортсменам досягти вищих результатів, адаптуючи їхні тіла до екстремальних умов і підвищуючи їхні фізичні та психічні можливості.

Фізіологічні механізми гіпоксії. Незалежно від причини виникнення гіпоксичного стану, його вплив на перебіг фізіологічних процесів є аналогічним і відображається в показниках працездатності спортсмена [4, 5].

Гіпоксія – це стан, коли рівень кисню в тканинах тіла знижується нижче норми, що стимулює ряд адаптаційних процесів. Організм спортсмена починає працювати в умовах нестачі кисню, що призводить до серії змін,

спрямованих на підвищення ефективності дихання та кровообігу.

Зокрема, збільшується кількість еритроцитів, які транспортують кисень, активується вироблення гемоглобіну та підвищується здатність тканин засвоювати кисень. Довільне зниження частоти дихання або затримка дихання, а також використання приладів та пристроїв, що збільшують об'єм «мертвого» простору або чинять опір вдиху та видиху, також можуть викликати гіпоксію. Такі методи використовуються для підвищення витривалості та адаптаційних можливостей організму спортсмена, незалежно від виду спорту [4].

Важливо зазначити, що фізіологічні процеси, які виникають під час гіпоксії, є ключовими для покращення показників працездатності, оскільки стимулюють адаптаційні зміни в організмі, що зрештою призводить до покращення результатів у спортивних змаганнях.

У підводних видах спорту такі адаптації особливо важливі, оскільки вони дозволяють організму працювати довше при обмеженій кількості кисню, що є ключовим фактором для успішного виконання занурень, або затримки дихання на тривалий час. Також покращується ефективність роботи серцево-судинної системи, знижується частота серцевих скорочень у спокої та під час навантажень, що дозволяє спортсмену витримувати триваліші фізичні вправи без зайвих енергетичних витрат [5, 6].

Рівень розвитку гіпоксії залежить від багатьох чинників: її інтенсивності, тривалості, частоти впливу та інших параметрів. Наприклад, короткочасна, але інтенсивна гіпоксія може мати зовсім інші фізіологічні наслідки порівняно з тривалою, але менш вираженою гіпоксією. Крім того, частота впливу гіпоксичних умов також грає важливу роль: регулярні гіпоксичні тренування можуть призвести до адаптації організму, тоді як короткочасні, але сильні епізоди гіпоксії можуть викликати стресові реакції.

Методи гіпоксичних тренувань. Одним із найбільш популярних методів тренувань із використанням гіпоксії є дихальні вправи, що імітують умови обмеженого доступу до кисню. Наприклад, фрідайвери активно використовують методи контролю дихання, такі як статичні та динамічні апное, що дозволяють адаптувати організм до зниженої концентрації кисню.

Іншим підходом є тренування на висоті або використання гіпоксичних камер. Умови зниженої концентрації кисню, що моделюються на висоті понад 2000 метрів над рівнем моря, сприяють розвитку адаптації організму. Такий тип тренувань активно використовується не тільки підводниками, але й спортсменами інших дисциплін, наприклад, в легкій атлетиці та бігу на витривалість.

Вплив гіпоксії на фізичну працездатність. Гіпоксичні тренування значно підвищують аеробну витривалість, оскільки організм починає краще використовувати кисень у стресових умовах. Спортсмени підводних видів спорту відчують покращення у здатності тримати дихання на довший час і оптимізувати свої зусилля під водою. Крім того, підвищується стійкість до стресу, що особливо важливо в екстремальних умовах, коли кожна секунда занурення може мати вирішальне значення.

Психологічні аспекти та ризики гіпоксичних тренувань. Окрім фізіологічних переваг, гіпоксія має вагомий вплив на психічний стан спортсменів.

Підвищується стійкість до стресових ситуацій, покращується концентрація, координація рухів та швидкість реакцій. Це дає змогу підводникам не лише краще справлятися з фізичними навантаженнями, але й ефективніше реагувати на несподівані обставини під час занурень.

Однак надмірне використання гіпоксичних тренувань може мати негативні наслідки для здоров'я. Небезпека гіпоксії полягає в можливих порушеннях у роботі мозку та серця, що можуть виникнути через тривале перебування в умовах нестачі кисню. Тому для ефективного використання гіпоксії важливо дотримуватись індивідуального підходу та рекомендацій фахівців.

Існують значні відмінності у формуванні нервових імпульсів під час двох вищеописаних видах гіпоксії, ЦНС отримує сигнал про знижений вміст кисню у крові та ініціює розгортання механізмів компенсації цього стану.

Під час гіпоксії навантаження, викликаній інтенсивною м'язовою роботою, ЦНС реагує на падіння кисневого тиску у тканинах, що веде до активації відповідних адаптаційних процесів [3, 5].

Під час додаткової гіпоксії, викликаній зниженим парціальним тиском кисню в альвеолярному повітрі, аналогічні сигнали передаються до довгастого мозку, де відбувається активація механізмів підтримання гомеостазу. Ступінь розгортання цих адаптаційних процесів може бути виражена як функція нервового імпульсу, що відправляється в довгастий мозок.

Доведено, що величина даного імпульсу може бути збільшена за рахунок частки гіпоксії навантаження і частки додаткової гіпоксії. Це означає, що стимул, викликаний впливом гіпоксії навантаження, може бути посилений штучним впливом гіпоксичної гіпоксії.

Інтеграція обох видів гіпоксії у тренувальний процес може значно підвищити ефективність тренувань. Використання додаткової гіпоксії як додаткового тренувального стимулу може застосовуватися окремо від основних тренувальних занять. Це може бути досягнуто через спеціалізовані гіпоксичні тренування, такі як дихальні вправи або тренування у гіпоксичних умовах, що додатково стимулюють адаптаційні механізми організму. У результаті, поєднання цих методів може сприяти більш ефективному розвитку адаптаційних механізмів організму, підвищуючи загальну працездатність спортсмена та його стійкість до гіпоксії. Це особливо важливо для плавців-підводників, які стикаються з умовами гіпоксії під час тренувань та змагань, забезпечуючи їм додаткову перевагу у їх спортивній діяльності [4, 7].

Висновок. Гіпоксія є потужним інструментом у тренуваннях підводних спортсменів, що дозволяє підвищити їхню фізичну та психічну витривалість, покращити аеробні можливості та оптимізувати роботу організму в умовах обмеженого доступу до кисню. Правильно сплановані гіпоксичні тренування можуть значно підвищити результативність спортсменів, однак їх використання вимагає обережного підходу та контролю з боку фахівців. Такий підхід дозволить уникнути ризиків для здоров'я і досягти максимальних результатів у підводних видах спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ворона В.В. Плавання : навч. посіб. для студ. закл. вищ. освіти спец. «017 Фізична культура і спорт» / В. В. Ворона, С. В. Заяц. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с.
2. Головкина В. Фурман Ю. Вплив занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на функцію зовнішнього дихання дівчат 11–12 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. С. 99-104.
3. Головкина В.В., Сальникова С.В. Динаміка функції зовнішнього дихання юних плавців під впливом занять плаванням. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ, 2019. 192-197 с.
4. Фізіологія людини та спортивна фізіологія. Модуль «Фізіологія спорту»: навч. посіб., вид. 2-ге, перероб. і доп. / Подрігало О.О., Федяй І.О. Харків: ХДАФК, 2023. 158 с.
5. Організаційно-методичні основи проведення занять з плавання : навч. посіб. / В.В. Звонар М.І. Петрушко Г.О. Мордвінцев; рец. : Маріонда І.І., Молнар М.В. Ужгород : УжНУ, 2021. 88 с.
6. Плавання з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад. : Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2020. 216 с.
7. Furman YuM, Holovkina VV, Salnykova SV, Sulyma AS, Brezdeniuk OYu, Korolchuk AP, Nesterova SYu. Effect of swimming with the use of aqua fitness elements and interval hypoxic training on the physical fitness of boys aged 11-12 years. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018. С. 184–188.

Піддубна Аліна, Кулик Ніна

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ БАСКЕТБОЛІСТІВ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

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

Анотація. У статті розглядається питання щодо психічних станів баскетболістів базової групи четвертого року навчання та важливість оволодіння навичками саморегуляції для цих спортсменів. Авторами запропоновано програму регуляції психоемоційних станів баскетболісток.

Ключові слова: баскетбол, психологічна підготовка, психічний стан, саморегуляція.

Piddubna Alina, Kulyk Nina. Self-regulation of mental states of basketball players in the context of sports activity.

Abstract. This article addresses the issue of the mental states of basketball players in their fourth year of foundational training and emphasizes the importance of acquiring self-regulation skills for these athletes. The authors propose a program for regulating the psycho-emotional states of female basketball players.

Keywords: basketball, psychological training, mental state, self-regulation.

Постановка проблеми. Підвищення результативності та надійності змагальної діяльності в ігрових видах спорту в наш час є великою проблемою,

яка привертає все більшу увагу спеціалістів, як в області фізичної культури і спорту, так і спеціалістів галузі спортивної психології. Дана проблема пов'язана з дефіцитом методичного матеріалу та спеціальних програм для розвитку саморегуляції серед баскетболістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел вказує, що сучасний баскетбол характеризується швидкісним темпом розвитку якості гри, яка потребує від спортсмена максимальної концентрації і психічної готовності до будь-якого розвитку подій. У зв'язку з цим актуалізується проблема вивчення психологічних аспектів прояву саморегуляції спортсменів [1; 4].

Проблема саморегуляції в спорті досліджували багато спеціалістів в рамках вивчення стану бойового стану спортсмена. Науковцями [2; 3; 5] відмічено, що для перемоги при однаковій техніко-тактичній та фізичних формах потребується високий рівень психологічної сторони підготовки.

За думкою Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В.В. (2014), психічна саморегуляція включає в себе впевненість та надійність гравців під час змагальної діяльності.

Результати дослідження Мітової О.О. (2017), свідчать, що вплив психологічної підготовки на спортивні результати, характеризує саморегуляцію як готовність спортсмена продемонструвати результативний виступ.

Науковець Ложкін Г. В. (2011), в своїх працях розглядає саморегуляцію як важний аспект удосконалення впевненості баскетболістів в своїх психічних можливостях.

Сучасні спортивні психологи Михайло Савчук, Тетяна Богонос, Алла Чайковська розглядають саморегуляцію в спорті як впевненість і стресостійкість в різних ситуаціях.

Підсумовуючи все вищесказане можна дійти до висновку, що підвищення рівня саморегуляції відіграє велику роль у процесі як тренувального процесу, так і змагальної діяльності.

Мета роботи: розробити та експериментально перевірити програму для врегулювання психоемоційних станів баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати наукові і методичні джерела до теми дослідження.
2. Дослідити психоемоційні стани баскетболісток в команді.
3. Розробити та експериментально перевірити програму для врегулювання психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання.

Результати досліджень. Аналіз літератури, надав додаткову інформацію про роль психологічної підготовки, фактори впливу, а також розвиток методик регулювання психічного стану спортсменів [1; 2; 3]. Результати даних стверджують, той факт, що успіх команди на змаганнях в багатьох випадках залежить від психоемоційного стану спортсменів і того, як вони вміють цим станом керувати. Після опрацювання науково-методичної літератури та спостереження, нами було проведено оцінку психоемоційного стану команди баскетболісток за допомогою наступних методик: «Дослідження тривожності»

автори Ч.Д. Спілберг, адаптація Ю.Л. Ханіна; методика «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів»; методика «САН».

Нами була розроблена програма для врегулювання психоемоційних станів спортсменок-баскетболісток групи базової підготовки четвертого року навчання.

В експерименті брали участь 10 баскетболісток групи БП – 4, які займаються в дитячо-юнацькій спортивній школі №1 м. Суми. Дослідження проводилося на базі Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка з жовтня 2023 р. по листопад 2024 р. у відповідності до поставлених завдань. Під час зборів баскетбольної команди у серпні 2024 року було впроваджено програму в дію для перевірки її ефективності.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» свідчить, що до експерименту троє з десяти дівчат відчували «байдужий» стан, зараз цей параметр знизився до 0. Щодо стану «незадоволено» тож цей показний також змінився на 0.

Стан «світле, приємне» обрали троє дівчат, стан «захоплене» – відгукнулось чотирьом баскетболісткам, стан «радісний» характеризує трьох спортсменок.

За методикою «Візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів» із дев'яти станів до позитивних ми відносимо : спокійне, врівноважене; світле приємне; захоплене; радісне, а до негативних в той же час відносяться: незадоволене; дрімотність; байдуже; нудне; пересичення.

Як зазначалось вище, до експерименту в команді домінував вкрай виснажений стан. Для порівняння наведено кругові діаграми до експерименту (рис.1) та після (рис.2).

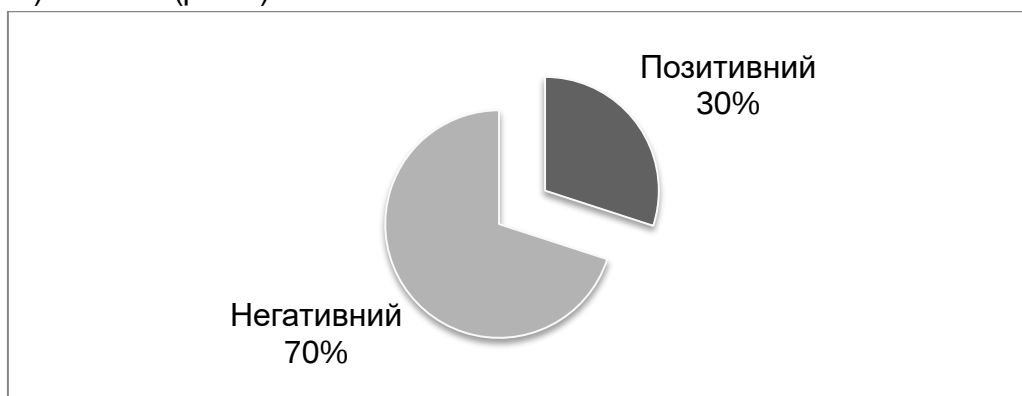


Рисунок 1. Порівняння емоційних станів до експерименту

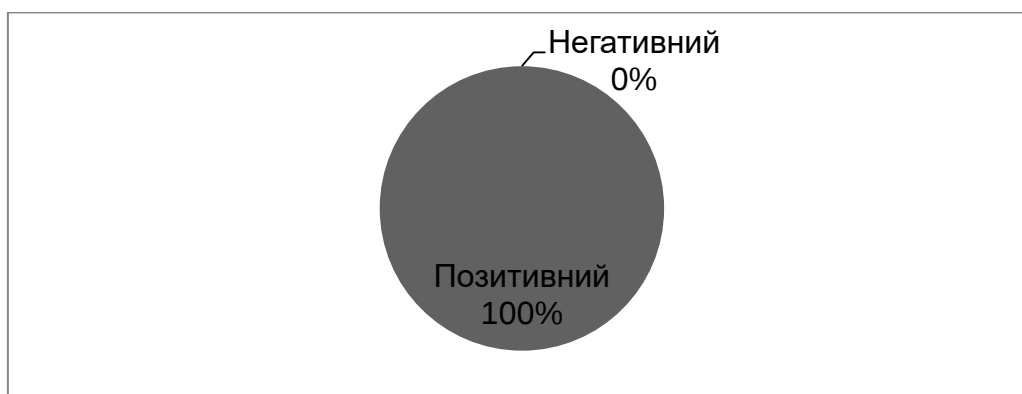


Рисунок 2. Порівняння емоційних станів після експерименту

Отже, можна зробити висновок, що впровадження програми серед якої були такі засоби, як: бесіди, розбір та перегляд ігор, спільне проведення вільного часу, мали позитивний вплив на настрій гравців команди.

Щодо дослідження тривожності за адаптованим варіантом Ю.Л. Ханіним відстежується позитивна динаміка змін, адже показник реактивної тривожності до експерименту становив середнє значення 42,4 одиниць, а після експерименту значення знизилось до 33,7 одиниць.

Особистісна тривожність майже не змінилась, показник до експерименту становив 36, а після 34,8, на нашу думку через те, що програма впроваджувалась на короткий термін і через це змінити саме особистісний рівень тривоги особистості важко.

Ознайомитись з динамікою змін можна у таблиці 1 за допомогою математичного значення «приріст».

Таблиця 1

Результати змін реактивної та особистісної тривожності протягом досліджуваного періоду (n=10)

Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Реактивна тривожність	42,4	33,7	25,8 %
Особистісна тривожність	36	34,8	3,44 %

Як ми можемо зрозуміти, що реактивна тривожність знизилась на 25,8 відсотка, тому дані зміни вважаємо, як позитивний приріст після експерименту. Щодо особистісної тривожності то математичний приріст складає 3,44 відсотка, зміни зниження особистісної тривожності є, але незначні.

Методика САН продемонструвала нам, що група респондентів потребує психологічної корекції, адже:

- показник настрою був низький і складав 16 одиниць;
- самопочуття відповідало середньому значенню 35 одиниць;
- активність складає середнє значення 53 одиниць.

Отже, після введення програми у тренувальний процес баскетболісток показник настрою виріс більше ніж у два рази і відповідає значенню 38 одиниць (див. рис.3).

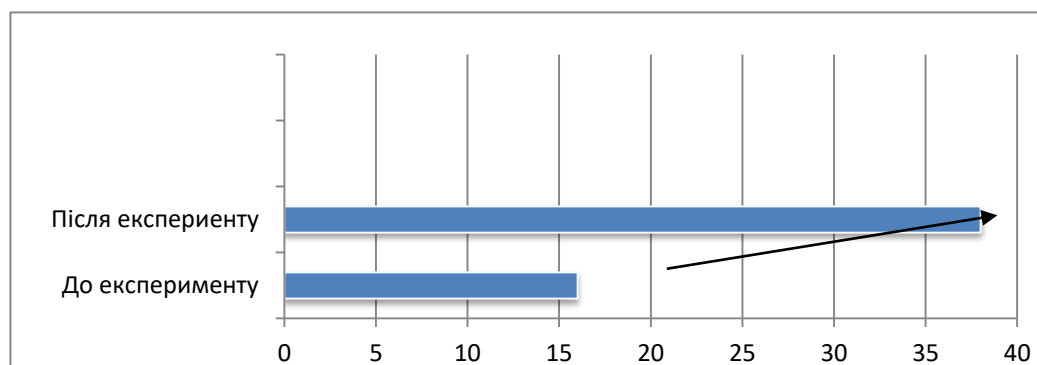


Рисунок 3. Динаміка змін настрою баскетболісток

Самопочуття баскетболісток до впровадження і після також відрізняється, адже цей показник після експерименту складає 50 одиниць, що відноситься до високого рівня (див. рис.4).

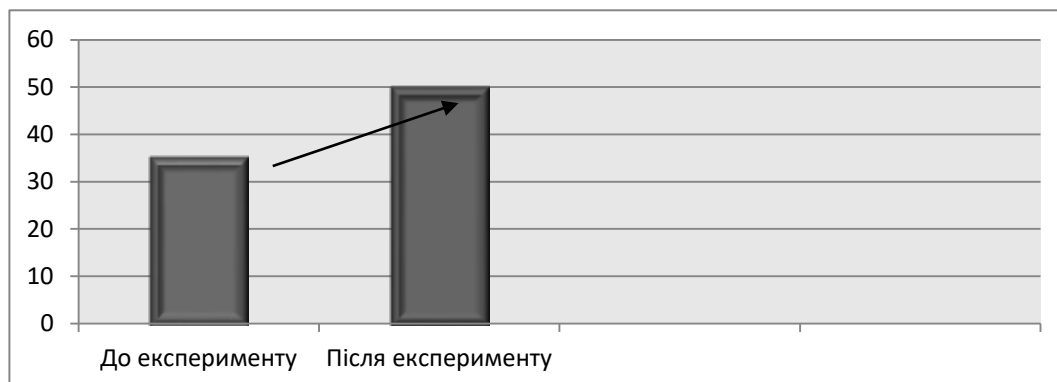


Рисунок 4. Динаміка змін самопочуття баскетболісток

Динаміка змін показника активності також вражає, адже він складав 22 одиниці, а після експерименту цей показник сягнув відмітки більше ніж у 2 рази, а саме дорівнює 53 одиниці, що свідчить про дуже бадьорий настрій і запал у команді, який необхідний для перемог.

Результати змін показників САН у баскетболісток, за допомогою середнього значення ми визначили математичний приріст, що краще візуально відобразить динаміку змін (див. табл.2)

Таблиця 2

Результати змін показників САН у баскетболісток (n=10)

Шкали		
До експерименту		
Самопочуття	Активність	Настрій
35	22	16
Після експерименту		
50	53	38
42,8 %	140 %	137,5 %

Слід зазначити, що відображені нами дані результатів вказують на те, що програма педагогічного експерименту, впроваджена у тренувальний процес баскетболісток базового рівня підготовки четвертого року навчання має позитивний вплив на удосконалення рівня психологічної підготовки, а також особистісний розвиток регулювання психічних станів та оволодіння навичками саморегуляції.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо психічних станів спортсменів вказує на важливе значення саморегуляції, яка має на меті допомогти спортсменам, а саме баскетболісткам базової групи четвертого року навчання успішно адаптуватися до емоційного навантаження під час тренувань та змагань. У статті також досліджено власно розроблену нами програму регуляції психоемоційних станів для даної категорії баскетболісток.
2. Під час експерименту було доведено ефективність розробленої програми щодо регуляції психічних станів спортсменок, де вони оволоділи навичками саморегуляції і вдосконалили психоемоційний стан, що дозволяє

наразі спортсменкам підтримувати оптимальну спортивну форму, покращує їх психологічну готовність до змагань і підвищує загальну стресостійкість.

3. Результати розробленої програми щодо корекції психічного стану баскетболісток четвертого року навчання вказують на позитивний приріст, що свідчить про те, що дана експериментальна програма може бути використана у подальшій підготовці спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Зб. наук. пр.: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154–161.
2. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Козіна Ж. Л. Оцінка та корекція психофізіологічних станів у спорті. Харків: ХНПУ, 2012. 390 с.
3. Мітова О. О. Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.* Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. 4. С. 353–359.
4. Мітова О., Івченко О. Сучасний стан контролю рівня інтегральної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 3. С. 72–76.
5. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.
6. Arrieta H., Torres-Unda J., Gil S. M., Irazusta J. Relative age effect and performance in the U-16, U-18 and U-20 European basketball championships. *Journal of Sports Sciences*. 2015. № 14. P. 1–5.

Попов Єгор, Кулик Ніна

ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ У БАСКЕТБОЛІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. У статті розглядається питання проблеми відбору у баскетболі як тривалому процесі навчання та спортивного тренування. Розглядається проблема спортивного відбору в баскетболі у різних зарубіжних країнах. Автором проаналізовані результати дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених до відбору у баскетболі.

Ключові слова: баскетбол, відбір, спортивна орієнтація, початкова підготовка, спортивна спеціалізація, етапи підготовки.

Popov Yehor, Kulyk Nina. Features of selection in basketball at different stages of preparation.

Abstract. The article examines the problem of selection in basketball as a long process of learning and sports training. The problem of sports selection in basketball in various foreign countries is considered. The author analyzed the results of the research of domestic and foreign scientists before basketball selection.

Keywords: basketball, selection, sports orientation, initial training, sports specialization, stages of training.

Постановка проблеми. Баскетбол є олімпійським видом спорту, а саме універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку особистості. Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішенню різних проблем, перш за все відбір у баскетболі, організації навчально-тренувального процесу, використання різноманітних форм, методів, засобів тренування, рівень розвитку баскетболу на різноманітних змаганнях свідчить, про вдосконалення сторін підготовки гравці: фізичної, технічної і психологічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці Родіонов А.В., Воронова В. І. (1989), засвідчили, що перший етап відбору є виявлення здібностей майбутніх баскетболістів і потрібно виявляти на перших етапах заняття спортом.

Дослідження науковців Николича А. (1984), Лосєвої І. (2000) зазначають, про різноманіття і суперечність різних підходів до проблеми спортивного відбору баскетболістів. В працях науковців Кочубея Ю. О. (2016), Данилова В.А. (2000), Власова А. М. (2004) розглянуто питання початкового навчання технічним і тактичним діям юних баскетболістів.

Слід зазначити, що поповнення збірних команд одарованими і перспективними спортсменами дуже тісно пов'язано з методами відбору та комплектування відділення баскетболу у ДЮСШ та СДЮШОР, які забезпечують підготовку кваліфікованих спортсменів, що достатньо володіють всіма видами підготовки баскетболіста та їх діями необхідними для реалізації в спорті.

Мета роботи: проаналізувати та узагальнити на підставі літературних джерел особливості відбору у баскетболі на різних етапах підготовки.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Вивчити та проаналізувати основи спортивного відбору у баскетболі.
2. Розкрити основні фактори та чинники відбору у баскетболі.

Результати досліджень. Аналіз та узагальнення літературних джерел показав, що у баскетболі основним фактором ефективного процесу багаторічного відбору і спортивної орієнтації – є наявність інформативних критеріїв та показників, що відображають довгострокову перспективу спортсмена [2; 4; 7].

Слід відмітити, що у системі багаторічної підготовки баскетболістів у відборі виділяють чотири етапи, які представлені у табл.1.

Таблица 1

Етапи відбору спортсменів у баскетболі

Етапи	Зміст
перший	початковий відбір для виявлення здібностей до занять баскетболом;
другий	визначення перспективності та диференціація (відбір) спортсменів за ігровими функціями (амплуа);
Третій	відбір у команди вищих розрядів;
четвертий	відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях високого рівня.

Дослідження науковців: Лосєва І. В. (2000); Безмилова М.М., Мурзіна Є.В. (2016); Безмилова М.М. (2017), стверджують, що сенс першого етапу відбору лежить у наступному – це ступінь прояву найбільш прогно-

тично значущих ознак та показників розвитку організму майбутнього баскетболіста, що зумовлюють успішність занять цим видом спорту. Слід відмітити, що спортивні здібності багато в чому залежать від спадково зумовлених задатків, які відрізняються стабільністю, консервативністю.

Отже, слід враховувати як початковий рівень прояву необхідних здібностей, так і темпи зростання їх показників у спортсменів технічно складних (складнокоординаційних) видів спорту, зокрема і у баскетболі.

Склад і поповнення баскетбольних команд кваліфікованих спортсменів молодими гравцями тісно пов'язане з відбором та комплектування груп у спортивних секціях та ДЮСШ, завданням є підготовка висококваліфікованих спортсменів, які досконало будуть володіти сучасними прийомами гри і необхідної фізичною, тактичною, технічною, психологічною підготовкою [1; 3; 5].

Спостереження за баскетболістами показують, що юнаки, які займаються баскетболом виділяються серед своїх однолітків високим зростом, гарним фізичним розвитком, координацією рухів, рухливістю, психологічною стійкістю. Всі ці риси розвиваються під час регулярного тренування. Що дозволяє спортсменам добитися високих спортивних результатів [7].

Дослідження науковців Безмилова М. М., Мурзіна Є. В. [3], які стосувалися системи підготовки спортивного резерву та відбору баскетболістів у Литві зазначили, що масовість занять баскетболу у Литві є важливим фактором загального успіху, він має особливу адміністративну, фінансову, інформаційну підтримки з боку держави. Вчені засвідчили, що успішність виступу країни на міжнародній спортивній арені та чисельність спортсменів високого класу, підготовлених національною «школою спорту» є найкращим свідченням правильності обраної стратегії багаторічної підготовки, яка ґрунтується на чотирьох ключових факторах:

- раціонально побудованому тренувальному процесі та високому рівні професіоналізму тренерських кадрів;
- загальній популярності баскетболу в країні, історичних традиціях та популярності до виду спорту серед населення;
- ефективності функціонування системи управління баскетболом на всіх ієрархічних рівнях;
- організованому відборі баскетболістів та широкій мережі баскетбольних шкіл, клубів, великій кількості дитячо-юнацьких змагань.

Аналіз літературних джерел [2], що стосується відбору перспективних гравців у Франції представники технічного спортивного консульства та тренери національних збірних команд орієнтуються на наступні критерії:

- морфологічні дані та рівень функціональної підготовленості;
- швидкісні можливості (швидкість пересувань на майданчику, загальну рухливість, швидкість реакції);
- рівень розвитку інших рухових якостей;
- здатність до антиципації (уміння орієнтуватися на майданчику та передбачати найбільш вірогідні варіанти розвитку подій в процесі гри).

Бемілов М. М., Мурзін Є. В. [3], наголошують, що успіх у баскетболі у багатьох країнах складається з таких напрямків діяльності:

- ✓ концентрація найсильніших баскетболістів із кожної вікової категорії в рамках єдиних центрів підготовки,
- ✓ проведення масових змагань за територіальним принципом,
- ✓ об'єднання кращих гравців регіонів для подальшої участі у внутрішніх змаганнях країни,
- ✓ залучення до роботи з найбільш перспективними гравцями кращих тренерів,
- ✓ регулярний виступ молодих гравців у товариських турнірах національного та міжнародного рівня, що відповідно дає можливість набувати необхідного змагального досвіду. Вищезазначені напрями діяльності не потребують суттєвих фінансових та кадрових витрат і в той самий час можуть стати важливим підґрунтям майбутніх успіхів вітчизняного баскетболу.

Доведено, що відбір у баскетболі – багаторічний процес встановлення відповідностей інтересів і здібностей спортсменів до вимог баскетболу як виду спортивної діяльності. Необхідність відбору зумовлена тим, що кожний спортсмен може досягти високої спортивної форми і майстерності. Одним із головних завдань відбору – є пошук талантів, вибір кращих, одарованих дітей у спортивних секціях [5; 8].

У своїх наукових працях Булкина Н. П. (2009), наголошує, що відбір – є тривалий і багатоетапний процес реалізації комплексних заходів, спрямованих на оцінку перспективності юних баскетболістів і повноцінне комплектування навчальних груп.

Доведено, що у групи початкової підготовки приймаються практично всі бажані, так як цього вимагає педагогічна етика та психологічні закони спортивної орієнтації. Протягом перших двох місяців тренери ведуть спостереження за поведінкою і діяльністю дітей при виконанні різних вправ, їх свідомості й активності. За даними цих спостережень робиться попередній висновок про відповідність учнів основним вимогам баскетболу. У відповідності з програмою для відбір у групи початкової підготовки слід проводити в два етапи. Тривалість кожного етапу – навчальний рік. На першому етапі визначається придатність дітей до оволодіння грою в баскетбол. На другому році навчання виявляються здібності дітей до ефективних дій в умовах дефіциту енергозабезпечення організму, до прояву інтелекту, вольових якостей, самостійності, дисципліни, тобто тих якостей, що є провідними у баскетболі. Рівень фізичної і технічної підготовленості дітей визначається за допомогою представлених у програмі тестів [6].

Аналіз науково-методичних джерел [3; 8] показує, що в ігрових командних видах спорту на першому етапі багаторічної підготовки у віці 6-8 років складно встановити майбутніх спортсменів високого класу, виконати перспективну оцінку гравця практично неможливо.

У країнах колишньої Республіки Югославії відбір у групи починається з 10 років, а перші чотири роки діти навчаються технічним елементам, розвивають фізичні здібності, розвивають ігрову діяльність [8].

В ігрових командних видах спорту складність відбору становить де що, в підлітковому віці зміст гри починає наближатися до умов дорослого спорту. У

дітей 5–8 років тренування стосуються переважно фізичної й технічної підготовки. Складність технічної взаємодії, як гравця збільшуватися в навчально-тренувальному процесі набагато пізніше у спортсменів 14-17 років.

Спортсмени, яких за антропометричними, фізичними та технічними показниками вважали найперспективнішими в дитячому віці, утрачають свою перевагу над однолітками. Доведено, що баскетболісти, котрі були найрозвинутішими на попередніх етапах, можуть утратити свою перевагу й зупинитися за крок від спорту вищих досягнень. Саме в цей період часу досить легко зробити помилку та відібрати не найбільш обдарованих спортсменів, а найбільш зрілих біологічно. Спортсмени-ретарданти значно поступаються своїм одноліткам. Потрібен час для того, щоб спортсмен зміг проявити свій справжній потенціал [4; 11].

Канадський вчений Роджер Бернслі [9] у своїх наукових працях, дослідив, що вплив періоду народження дитини в рамках календарного року впливає на її потрапляння до складу команд у хокеї, футболі та інших видах спорту. Цей феномен отримав у спортивній науці назву RAE (relate age effect). «Вплив ефекту віку» проявлявся в тому, що діти, які народилися в першій половині календарного року, мали більше шансів потрапити до складу команди в ігрових видах спорту для участі в змаганнях. На рівні спорту вищих досягнень цей дисбаланс повністю зникав. Бажаючи успішно виступити на змаганнях, тренери віддають перевагу більш біологічно зрілим спортсменам. Вплив «RAE» доведено в багатьох командних ігрових видах спорту і в подальших дослідженнях. Таке існування подібного феномену існує й під час відбору та складу команд кадетських і юніорських у баскетболі.

За даними дослідженнями Безмилова М. М. (2017) стверджується, що перші міжнародні змагання з баскетболу для юнаків проводили у віці до 16 років. Засвідчили. Що практично всі команди які брали участь у цих змаганнях мали гравців близько 70–80 % дітей, які народилися в першій половині календарного року. Після виступу більшість юнаків зникають із системи підготовки резерву для спорту вищих досягнень уже на наступному етапі U – 18 років. Такий підхід використовують навіть у провідних баскетбольних країнах світу (Іспанія, Франція та ін.).

Дослідження проведенні зарубіжними науковцями [10], показали, що рівень прояву VO_2 у баскетболістів високого класу, які виступають на позиціях «важкого форварда» та центрального, не має такого значення порівняно навіть із чоловіками, які спортом не займаються. Захисники виконують великий обсяг бігової роботи, але жоден із фахівців не вказує на важливу роль показників функціональної підготовленості під час відбору в команду.

Фахівця з баскетболу Аріка Шівека [11], засвідчив, що показники фізичної підготовленості під час відбору баскетболістів на наступний етап уже на рівні кадетських збірних не можуть перевищувати 30 % від загального внеску чинників, які визначають перспективність гравця.

Отже, слід відмітити, що ефективність відбору баскетболістів системі багаторічної підготовки спортсменів залежить від наявності інформативних і надійних критеріїв (тестів) визначення спортивної обдарованості молодих виконавців, що в подальшому виявить найбільш

перспективних гравців для участі у змаганнях.

Висновки. Таким чином, на підставі аналізу літературних джерел та власної інтерпретації наукових даних можемо зробити висновок, що спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у обраному виді спорту. Відбір стає організаційною формою не тільки початкового етапу роботи зі спортсменом, він триває усе наступне спортивне життя.

У баскетболі в залежності від етапів багаторічної підготовки виділяють чотири етапи відбору: перший етап – початкового відбору для виявлення здібностей до занять баскетболом; другий етап – визначення перспективності та диференціація спортсменів за ігровими функціями (амплуа); третій етап – відбір у команди вищих розрядів; четвертий етап – відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях високого розряду.

Перспективи подальшого дослідження будуть приставлені у розробці методики навчання складно-координаційним рухам ведення м'яча в процесі відбору у баскетболістів на етапі початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладах спортивного профілю / Поплавський Л.Ю., Маслово О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А., м. Київ. 2019. 166 с.
2. Безмилов М. М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції. <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf>.
3. Безмилов М. М., Мурзін Є. В. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві. *Наука в олімп. спорті*. 2016. № 2. С. 32–38.
4. Безмилов М., Шинкарук О., Чжигон Ш. Особливості відбору баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2(50). 2020. С. 93-102.
5. Білоконь В. П. Особливості спортивного відбору студентів баскетболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 8 (128). 2020. С. 20-22.
6. Мітова О.О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
7. Мозговий О. І. Особливості раннього спортивного відбору орієнтації і спортивної обдарованості юних спортсменів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 8. С. 63–66.
8. Тітова Г.В., Осіпова І. В., Пастернацький В. В. Сучасні підходи до відбору дітей у баскетболі. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. Випуск 23. Т. 2. 2020. С. 113-119.
9. Barnsley R. H., Thompson A. H., Bamsley R. E. Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*. 1985. 51(1). P. 23–28. <http://doi.org/10.1177/1012690210371560>
10. Marinkovic D., Pavlovic S. The differences in aerobic capacity of basketball players in different playing positions. *Physical Education and Sport*. 2013. V. 11 (1). P. 73–80.
11. Shivek A. Player selection for young national teams in Israel. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=16DqwuHw6M>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

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

Анотація. У статті досліджено методичні положення організації секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку. Автором виокремлено переваги секційних занять з волейболу для дітей 10-15 років та визначено позитивних вплив таких занять не тільки на фізичне здоров'я, а психологічний стан учнів та їх соціалізацію.

Ключові слова: секційні заняття, волейбол, діти середнього шкільного віку, переваги, фізичні якості.

Rudyka Anastasiia, Gvozdetska Svitlana. Peculiarities of conducting sectional volleyball classes with children of secondary school age.

Abstract. The article investigates the methodological provisions of organising sectional volleyball lessons with children of secondary school age. The author highlights the advantages of sectional volleyball classes for children aged 10-15 years and identifies the positive impact of such classes not only on physical health, but also on the psychological state of students and their socialisation.

Key words: sectional training, volleyball, secondary school children, benefits, physical qualities.

Постановка проблеми. В сучасних умовах, коли фізична активність дітей часто знижується через пасивний спосіб життя, пов'язаний із технологічним прогресом (використанням гаджетів, сидячим дозвіллям), питання формування здорового способу життя стає дедалі важливішим. Фізичний розвиток та активні види діяльності мають вирішальне значення для гармонійного розвитку дітей середнього шкільного віку. Секційні заняття з волейболу є одним із найефективніших методів фізичного виховання, оскільки сприяють розвитку не тільки фізичних якостей, але й соціальних та психологічних.

Дослідження переваг секційних занять з волейболу є важливим, оскільки вони сприяють всебічному розвитку дітей, допомагають формувати корисні життєві навички, а також підтримують їхнє фізичне та психічне здоров'я. Це актуальне питання не лише для фізичного виховання, але й для соціально-педагогічної роботи з підлітками в сучасних умовах.

За результатами аналізу шкільних програм з фізичної культури встановлено недостатній рівень дотримання важливого принципу – забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Чинні програми не враховують особливостей психофункціонального стану організму школярів, особливо середнього шкільного віку [4].

У значної частини школярів показники рухових здібностей не відповідають віковим нормативам фізичної підготовленості, що може бути зумовлено низькою ефективністю оздоровчої спрямованості фізичного виховання

та недостатнім розвитком рухових здібностей на уроках фізичної культури. Адже, за даними багатьох науковців, в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання на уроках фізичної культури зазвичай використовують практично ті ж самі вправи, з віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання [6]. Тому є важливим залучення дітей до секційних занять з ігрових видів спорту, серед яких одним з дієвих механізмів є волейбол.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Технічну підготовку волейболістів-початківців досліджували В.М. Гузар, В.М. Деркач, О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко [1]. Фізичну підготовку учнів ліцею на заняттях з волейболу вивчали О.Г. Шалар, В.М. Решотка [5]. Однак недостатньо дослідженим залишається питання особливостей проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку.

Мета – проаналізувати особливості проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Волейбол є однією з основних невід'ємних складових змісту навчальної програми з фізичної культури та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів.

Заняття волейболом позитивно впливають на функціональний стан здобувачів освіти: серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем. В учнів, які займаються волейболом на заняттях з фізичного виховання, спостерігається підвищення рівня розвитку фізичних якостей [3].

Волейбол є надзвичайно важливим засобом для покращення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Ця гра поєднує в собі конструктивні, творчі та інтуїтивні елементи, які взаємопов'язані і впливають на формування майстерності кожного гравця.

Одним із найбільш важливих аспектів в умовах Болонського процесу та різних форм організації фізичного виховання є секційна робота. Її переваги полягають у тому, що вона дозволяє справлятися з фізичними навантаженнями без надмірної втоми, активно відпочивати та отримувати задоволення, контролювати фізичну форму, масу тіла та швидко відновлювати сили після навантажень.

Секційна форма організації занять з фізичного виховання забезпечує реалізацію принципів особистісно-орієнтованої освіти, зокрема індивідуалізації та диференціації навчання. Це дає можливість самостійно обирати зміст, методи та засоби фізичного виховання відповідно до своїх інтересів, мотивів та потреб. Вони можуть обирати фізкультурно-оздоровчий напрямок фізичного виховання на основі певного виду спорту або оздоровчої програми, що є початком свідомого вибору фізичної активності, яка відповідає їхнім індивідуальним фізичним та духовним потребам.

Заняття у секціях з видів спорту потрібно розглядати як можливість отримати оптимальний об'єм рухового навантаження, який потрібен для нормального функціонування організму, його росту та розвитку на фоні росту (підвищення) професійної майстерності.

Секційні заняття з волейболу часто орієнтовані на досягнення спортивних результатів. Важливо розглядати ці заняття як спосіб забезпечення

необхідного рухового навантаження, яке сприяє нормальному функціонуванню, росту та розвитку організму, одночасно підвищуючи професійну майстерність учнів.

Експериментально доведено, що зміни в техніці виконання передач м'яча двома руками зверху, прийому м'яча двома руками знизу, подачі, нападаючого удару у волейболістів-початківців можливі завдяки використанню блочної системи навчання [1].

Науковцями Шалар О. Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. при аналізі фізичної підготовки учнів ліцею на заняттях з волейболу встановлено, що на відміну від першого тестування покращилися на третину показники у подачах м'яча як у дівчат так і у юнаків. Високий темп зростання якісних показників з виконання нападаючого удару (40,3%) був виявлений у дівчат [5].

Проведення секційних занять з волейболу для школярів середнього віку має свої особливості, які тренерам необхідно враховувати. У цьому віці відбувається активний фізичний і психічний розвиток, що потребує індивідуального підходу до кожного учня.

Враховуючи психологічні особливості розвитку волейболістів віком від 10 до 15 років, вчителі можуть створити оптимальне середовище для їхнього успішного розвитку та досягнень у волейболі.

Головною метою подальшої підготовки майбутніх волейболістів на секційних заняттях є правильна організація навчального процесу, що допоможе їм закріпити та вдосконалити раніше набуті навички. Варто зазначити, що різноманітність рухів під час гри у волейбол ефективно допомагає усунути недоліки у фізичному розвитку школярів і стимулює їх рухову активність протягом усього навчання. Гра у волейбол розвиває важливі якості, такі як витривалість, сила, швидкість і спритність. Якщо навчання проводиться правильно, учні легко засвоюють техніку гри, оскільки більшість рухів мають природний характер і базуються на бігу, стрибках та кидках [2].

Проаналізувавши наукові дослідження, можемо зробити висновок, що секційні заняття з волейболу для школярів середнього віку мають чимало переваг, як фізичних, так і психологічних, сприяючи їхньому загальному розвитку.

Так, секційні заняття з волейболу впливають на фізичний розвиток школярів. Волейбол – це динамічний вид спорту, що розвиває координацію рухів, швидкість реакції, силу та витривалість. Регулярні тренування покращують загальний фізичний стан, зміцнюють м'язи рук, ніг та спини. Завдяки постійним рухам, ударам по м'ячу та стрибкам діти вдосконалюють свою дрібну і велику моторику, що є важливим для їхнього фізичного розвитку. Волейбол вимагає точних рухів, що сприяє розвитку координації рук та очей, а також рівноваги, що допомагає дітям краще контролювати своє тіло.

Також слід виділити і вплив секційних занять з волейболу на розвиток командних навичок дітей середнього шкільного віку. Волейбол – це командний вид спорту, який вимагає взаємодії між гравцями. Діти вчаться співпрацювати, підтримувати одне одного та працювати разом для досягнення спільної мети.

Секційні заняття з волейболу позитивно впливають на розвиток

лідерських якостей. У командній грі діти можуть займати різні ролі – від лідера до підтримуючого гравця, що розвиває їхні лідерські здібності та вміння приймати рішення у критичних ситуаціях.

Окрім цього, секційні заняття з волейболу сприяють розвитку комунікації та вміння вирішувати конфлікти. Діти вчаться поважати своїх товаришів по команді, розуміти, що успіх команди залежить від спільних зусиль.

Вкрай важливим на секційних заняттях з волейболу є те, що під час таких занять є позитивний вплив не тільки на фізичний, а й психологічний розвиток (сприяють формуванню впевненості в собі; розвитку концентрації та уваги; зменшення стресу та емоційної стабільності). Успіхи у волейболі допомагають підвищити самооцінку дитини. Відчуття перемоги, досягнення цілей у грі дають дітям упевненість у своїх силах. Під час гри дитина повинна постійно бути сконцентрованою на м'ячі, рухах інших гравців і тактиці гри, що позитивно впливає на її здатність фокусуватися. Також фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, оскільки активні тренування дозволяють позбутися емоційної напруги та агресії.

Ще однією перевагою секційних занять з волейболу є те, що вони впливають на формування дисципліни та відповідальності (планування часу, відповідальність, самоконтроль). Заняття волейболом допомагають дітям організовувати свій час, поєднуючи навчання та секційні заняття. Відвідування секційних занять вчить дітей відповідально ставитися до своїх обов'язків, дотримуватися правил гри та тренувального режиму. Волейбол вимагає контролю емоцій під час гри, дисципліни та витримки, що є важливими навичками для гармонійного розвитку дитини.

Завдяки секційним заняттям з волейболу у дітей середнього шкільного віку є можливість розвитку спортивної кар'єри. Для дітей, які виявляють інтерес до спорту, секційні заняття з волейболу можуть стати стартом для професійної спортивної кар'єри. Дитина може брати участь у шкільних, міських та регіональних змаганнях, розвиваючи свої навички та отримуючи досвід. Секції з волейболу часто організовують турніри, де діти можуть випробовувати свої сили у змаганнях з іншими командами, що дає їм додаткову мотивацію до тренувань.

Слід відзначити ще одну перевагу секційних занять – популяризація здорового способу життя. Волейбол формує у дітей звичку до активного способу життя, що може допомогти уникнути шкідливих звичок, таких як куріння або зловживання алкоголем. Регулярні заняття спортом позитивно впливають на здоров'я дитини, формуючи у неї звичку вести активний спосіб життя та піклуватися про своє здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Секційні заняття з волейболу є важливим елементом фізичного, соціального та психічного розвитку дітей середнього шкільного віку. Вони не лише сприяють зміцненню фізичного стану, але й розвивають соціальні навички, підвищують самооцінку та допомагають формувати відповідальне ставлення до життя. Виявлено та проаналізовано такі переваги секційних занять з волейболу з дітьми середнього віку: позитивний вплив на фізичний розвиток учнів; розвиток комунікації та вміння вирішувати конфлікти; розвиток лідерських якостей;

розвиток командних навичок дітей середнього шкільного віку; позитивний вплив на психологічний розвиток учнів; формування дисципліни та відповідальності; старт для розвитку спортивної кар'єри; популяризація здорового способу життя. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні інноваційних методів навчання на секційних заняттях з волейболу - віртуальна реальність, використання додатків для занять, а також вивчення впливу інноваційних методів на мотивацію учнів до занять з фізичної культури і спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гузар В. М., Деркач В. М., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Технічна підготовка волейболістів-початківців. *Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science»*. (January 26-28, 2024). Boston, USA. С. 466-479.
2. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Особливості фізичного розвитку волейболістів віком 10–12 років. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м.Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 70-73
3. Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А., Коновалов В. В. Ефективність використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання. *Спортивні ігри*, 2024. №1(31). С. 62-83.
4. Чайка Ю.Ю., А. М. Гарлінська, О. Ю. Мельник, М. К. Демчук Оцінка рівня фізичного здоров'я молоді на основі експрес-аналізу морфофункціональних показників. *Біологічні дослідження – 2021*: збірник наукових праць. Житомир, ПП «Євро-Волинь»: 2021. С. 402 – 404.
5. Шалар О. Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*. 2019. №1(11). С. 58-66.
6. Яковенко В. Я. Грищук С. М. Вплив занять карате на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. № 5. 234 с.

Сердюк Владислав

МОДЕЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

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

Анотація. У статті представлено 10,5-12-тижневу модель технічної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному тренувальному циклі. Структура моделі складається з перехідного (1-2 тижні), підготовчого (8 тижнів) і змагального (1,5-2 тижні) періодів. Визначено основні завдання та зміст кожного періоду.

Ключові слова: модель технічної підготовки боксерів, етап спеціалізованої базової підготовки, річний тренувальний цикл.

Serdyuk Vladislav. *Model of technical training of boxers at the stage of specialized basic training in the annual training cycle.*

Abstract. *The article presents a 10.5-12-week model of technical training of boxers at the stage of specialized basic training in the annual training cycle. The model structure consists of transition (1-2 weeks), preparatory (8 weeks), and competitive (1.5-2 weeks) periods. The main tasks and content of each period are defined.*

Key words: *model of technical training of boxers, stage of specialized basic training, annual training cycle.*

Ефективність тренувального процесу залежать, у першу чергу, від методів і видів тренування. Пропонована нижче система тренування боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки ґрунтується на принципі комплексного використання різних складових тренувального процесу.

Календарний рік є основою для організації та планування навчально-тренувального та змагального процесів.

Бокс за обсягом техніко-тактичних засобів, за функціональним і нервовим напруженням відноситься до найбільш складних видів спорту. Тому при створенні основ моделі технічної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному тренувальному циклі ми виходили з наступних вимог:

- до початку підготовчого періоду боксер повинен встигнути пройти медико-педагогічний контроль;
- підготовка повинна мати таку тривалість, спрямованість і співвідношення обсягу та інтенсивності навантажень, щоб забезпечити боксеру необхідну технічну, тактичну, психічну та фізичну підготовленість;
- тренувальний процес повинен бути єдиною системою в яку, при необхідності, можна вносити певні корективи [3, с. 195].

Ґрунтуючись на передовому досвіді фахівців у галузі спортивної підготовки в боксі визначено оптимальний варіант – 10,5-12-тижневу модель підготовки, що складається з перехідного (1-2 тижні), підготовчого (8 тижнів) і змагального (1,5-2 тижні) періодів. Така система підготовки створює всі умови як для управління розвитком спортивної форми, так і для вдосконалення технічної, тактичної, психічної, фізичної та функціональної підготовленості [5, с. 43].

Перехідний період починається відразу ж після останніх змагань року та спрямований на відновлення організму спортсмена після великих фізичних і особливо психічних навантажень, на застосування лікувально-оздоровчих процедур, а також на підтримку відповідного рівня фізичних якостей. Під час перехідного періоду боксери повністю звільняються від тренувань у боксерському залі. Їм необхідні тільки ранкові прогулянки, а також в залежності від самопочуття активний відпочинок – заняття іншими видами спорту. Крім цього вони повинні до початку підготовчого періоду пройти відповідний медико-біологічний огляд, із тим, визначити функціональний стан організму [1, с. 37].

Підготовчий період складається з двох етапів: *загальнопідготовчого і спеціально-підготовчого*. Під час загальнопідготовчого етапу (5 тижнів) головним чином створюються основи для досягнення найвищих результатів у техніко-тактичній, фізичній та функціональній підготовленості

(базова підготовка).

Основні завдання загальнопідготовчого етапу тренування:

1. Удосконалення та поповнення арсеналу техніко-тактичних засобів, у тому числі вмій для ведення бою на дальній, ближній і особливо, на середній дистанціях.
2. Підвищення загального рівня функціональних можливостей (в основному аеробних).
3. Різнобічний розвиток фізичних здібностей.

Загальнопідготовчий етап складається з тижневих циклів, в яких по понеділках, вівторках, середах, п'ятницях і суботах проводяться тренування, спрямовані головним чином на вдосконалення техніко-тактичної майстерності та підвищення функціональних (в основному аеробних) можливостей. В основній частині тренувального заняття застосовується повторний метод, причому трихвилинні раунди чергуються з хвилинними інтервалами відпочинку [2].

Тривалість тренування – 120 хв. інтенсивність тренування – середня.

Основним у цьому періоді підготовки є обсяг тренування.

У занятті використовуються наступні види тренування:

- розминка – 15 хв;
- вправи школи боксу – 30 хв. (7-8 раундів);
- вправи з партнером у рукавичках – 44 хв. (11 раундів);
- вправи на боксерських знаряддях – до 12 хв. (до 3 раундів);
- вправи на лапах, бій із тінню, фінт-гра – до 12 хв. (до 3 раундів);
- гімнастика боксера – до 10 хв.;
- вправи відновлюваного характеру – до 5 хв.

У ці ж дні, за винятком суботи, проводиться друге тренування, мета якого вдосконалення спеціальних фізичних якостей, аеробних можливостей, атакуючих і контратакуючих техніко-тактичних дій, прийомів атаки і захисту/атаки і контратаки, а також тактичної підготовки.

Друге тренування зазвичай розділяється на дві частини. В одній із них передбачаються бігові навантаження, гра в баскетбол, у футбол і плавання та ін. Інша частина проводиться за типом кругового тренування і включає в себе вдосконалення спеціальних фізичних якостей, таких, як поштовхових та обертальних рухів із обтяженням або без нього, прийомів атаки та контратаки, тактичних прийомів, наприклад, у фінт-грі та ін.

На «станціях» у системі кругового тренування використовуються наступні види вправ:

- вправи школи боксу;
- вправи в умовному бою;
- вправи на лапах;
- вправи в бою з тінню;
- вправи в парах для вдосконалення техніко-тактичної майстерності;
- вправи для вдосконалення індивідуальної майстерності;
- вправи на боксерському мішку;
- вправи на пневматичній груші;
- вправи на насипний груші;

- вправи в фінт-грі;
- вправи з медицинболем (штовхання і метання);
- вправи в ударах із обтяженням;
- вправи у захисті з обтяженням;
- вправи з тенісним м'ячем;
- вправи зі скакалкою.

Відомо, що анаеробні здібності дуже нестійкі, і при припиненні спеціальних тренувань їх рівень швидко знижується. Саме цим викликана необхідність періодично проводити тренування в такому режимі роботи. При цьому слід мати на увазі, що спаринги дозволяють спортсменам систематично практикуватися в умовах, наближених до змагань, що грає важливу роль в управлінні поведінкою боксера в екстремальних умовах [4, с 29].

Вправи на «станціях» виконують по черзі всі боксери протягом одного раунду по 3 хв із перервою в 1 хв., за час якого боксери переходять із однієї «станції» до іншої. Кількість «кіл» варіюється, в залежності від запланованого навантаження, від одного до трьох. Кількість «станцій» у круговому тренуванні, зазвичай, обмежується трьома-п'ятьма. Тренування закінчується вправами відновлювальної спрямованості.

Тривалість тренування – до 60 хв, інтенсивність – середня. У разі, коли основне тренування проводиться у першій половині дня, то друге – о 17 годині. У разі, коли основне тренування проводиться у другій половині дня, то друге – о 11 годині ранку.

Четвер – банний день, масаж. Неділя – день відпочинку.

На загальнопідготовчому етапі тренування боксери кожен 10–15-й день беруть участь у змаганнях типу «відкритий ринг». Спеціальна підготовка до таких змагань не проводиться, оскільки про майбутній спаринг повідомляється тільки в день змагань на ранковій зарядці.

Під час спеціально-підготовчого етапу (3 тижні) відбувається, головним чином, становлення «спортивної форми» за допомогою оптимально підібраних навантажень і відпочинку, чіткого співвідношення обсягу та інтенсивності в тренуванні, спрямованої на розвиток та удосконалення техніки та тактики боксера, а також на подальше і постійне вдосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовленості спортсмена.

Основні завдання спеціально-підготовчого етапу:

1. Розвиток спеціальної тренованості (в основному анаеробних можливостей).
2. Поглиблене засвоєння техніко-тактичних бойових навичок і умінь для ведення бою на всіх дистанціях.
3. Якісне поліпшення швидкості та сили ударів, а також швидкості рухів і швидкості захисних бойових дій.
4. Підвищення психологічної стійкості.

Тренування на спеціально-підготовчому етапі принципово відрізняється від тренувань на загальнопідготовчому етапі. В основній частині тренувального заняття застосовується повторно-змінний метод, притому три раундові серії роботи (що відповідає формулі бою на змаганнях – 3 раунди по 3 хв.) змінюються 3–9-хвилинними інтервалами відпочинку для того, щоб

ЧСС боксера після кожної серії роботи відновлювалася до 120–130 уд/хв.

Повторно-змінний метод тренування дозволяє на останньому етапі передзмагальної підготовки за допомогою «способу тренування на основі програмування частоти серцевих скорочень» регламентувати оптимальне функціональне навантаження. Сутність даного способу полягає в тому, що керівним початком у тренуванні є «терміновий тренувальний ефект», що виражається у частоті серцевих скорочень під впливом тренувальних навантажень, тобто – фізіологічне навантаження.

На спеціально-підготовчому етапі використовуються наступні види тренувальних занять:

I

Розминка – 15 хв.
Відпочинок – 4 хв.
Спаринг (3х3 хв.) – 11 хв.
Відпочинок – 4–9 хв.
Гімнастика боксера – 5 хв.
Загалом: 40–44 хв.

II

Розминка – 15 хв.
Відпочинок – 4 хв.
Вільний бій (3х3 хв.) – 11 хв.
Відпочинок – 6 хв.
Вправи на боксерських знаряддях, у бою з тінню, на лапах – 11 хв.
Відпочинок – 3 хв.
Гімнастика боксера – 5 хв.
Загалом: 55 хв.

III

Розминка – 15 хв.
Відпочинок – 4 хв.
Умовний бій (3х3 хв.) – 11 хв.
Відпочинок – 5 хв.
Вправи у бою з тінню – 11 хв.
Відпочинок – 4 хв.
Вправи на боксерських знаряддях – 11 хв.
Відпочинок – 4 хв.
Гімнастика боксера – 5 хв.

Загалом: 70 хв.

На занятті, в залежності від завдань, можуть бути одна, дві та три трехраундові серії.

У випадку однієї трьохраундової серії, вона виконується в анаеробному режимі (понад 180 уд/хв.). У випадку двох трьохраундових серій, то перша виконується в анаеробному режимі (понад 180 уд/хв.), а друга – в аеробному (в межах 150–170 уд/хв.). У випадку трьох трьохраундових серій, то перша виконується в анаеробному режимі (понад 180 уд/хв.), друга – в аеробному (140–150 уд/хв., інтенсивність найнижча) і третя – знову в аеробному режимі роботи, але в межах 150–170 уд/хв. Таким чином, у першій серії

інтенсивність максимальна, у другій найнижча і в третій вище, ніж у другій, але нижче, ніж у першій.

Така форма проведення занять у період передзмагальної підготовки ефективна перш за все тому, що в умовах бою боксер знаходиться 11 хв. (3 раунди по 3 хв і 2 однохвилинних перерви між раундами) і, отже, тренування повинно будуватися так, щоб боксер міг максимально проявити свою як техніко-тактичну майстерність, так і функціональні можливості саме в 11 хв. бою. У заняття, в залежності від стану боксера, можуть вноситися корективи, проте загальна схема повинна зберігатися.

На даному етапі підготовки, в залежності від ступеня складності майбутнього турніру, проводиться 3–5 спарингів у присутності глядачів і з присудженням перемоги. Кількість спарингів і терміни їх проведення тренер планує виходячи з можливої кількості боїв на майбутніх змаганнях. Вони, наприклад, можуть проводитися два дні поспіль, через день, через два і навіть через три дні. Все залежить від кількості учасників майбутніх змагань.

На даному етапі підготовки проводиться тільки одне тренування в день, не рахуючи ранкової зарядки, яка обов'язкова навіть у дні відповідальних змагань.

З метою поглибленого освоєння основних («коронних») бойових прийомів у загальнопідготовчому та спеціально-підготовчому етапах підготовчого підготовчого періоду систематично вдосконалюється індивідуальна технічна майстерність боксера.

Змагальний період триває 1,5–2 тижні.

Основним завданням цього періоду є збереження спортивної форми протягом всіх змагань і реалізація її в спортивних досягненнях. Структура цього етапу залежить від календаря і напруженості турніру.

Тренування у період безпосередньо змагань багато в чому відрізняються від тренувань у підготовчому періоді як за обсягом, так і за інтенсивністю. У режимі дня повністю зберігається ранкова прогулянка. Основне тренування в дні, вільні від змагань, проходять за скороченою програмою. У програму, крім розминки і невеликої заключної частини, включають вправи з партнером в рукавичках, умовний бій, вправи на лапах і бій із тінню. Тривалість заняття – 30–35 хв. Велике значення в змагальному періоді має поглиблена психологічна підготовка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Венгер О. О. Моделювання системи удосконалення технічної підготовленості боксерів високої кваліфікації на основі інтегрального підходу до тренувального процесу : кваліф. робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», Миколаїв, 2022. 76 с.
2. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. *Єдиноборства*. Електронний науковий журнал. № 3(33) Харків, 2024. С. 69-79.
3. Кіприч С.В. Теоретичні та методичні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів високої кваліфікації у боксі дис. докт. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; Полтава; 2019. 440 с.
4. Фізична підготовка засобами боксу : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 56 с.

5. Щербаха О. С. Технічна підготовленість боксерів 10–12 років: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах» / Олексій Сергійович Щербаха. Київ; НУФВСУ, 2022. 60 с.

Січненко Дар'я, Кулик Ніна

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕРШНИКІВ У КІННОМУ СПОРТІ

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

Анотація. У даній статті розглядається питання психологічної підготовки вершників у кінному спорті. Розроблена та експериментально перевірена робоча програма з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників. Отримані дані можуть бути застосовані для вдосконалення психологічної підготовки вершників різних вікових категорій.

Ключові слова: кінний спорт, вершник, психологічна підготовка, психологічний стан.

Sichnenko Daria, Kulyk Nina. *Psychological preparation of riders in equestrian sports.*

Abstract. This article examines the issue of psychological training of riders in equestrian sports. Developed and experimentally tested working program for equestrian sports to improve the psychological training of riders. The obtained data can be used to improve the psychological training of riders of different age categories.

Key words: equestrian sport, rider, psychological preparation, psychological state.

Постановка проблеми. Кінний спорт є однією з найскладніших дисциплін, яка вимагає високої технічної та фізичної підготовки як від вершника, так і від його коня. Успішний результат у змаганнях залежить не лише від фізичних навичок і техніки, а й від психологічної підготовки вершника. Контроль емоцій, стресостійкість, здатність концентруватися на завданнях і підтримувати впевненість під час взаємодії з конем є критично важливими аспектами. Водночас кінний спорт має свої особливості: вершники мають враховувати психо-емоційний стан коня, відчувати його настрій і надавати адекватну емоційну підтримку, адже кінь також є повноцінним учасником цього процесу [1; 2].

Попри це, в науковій літературі досі існує недостатньо досліджень, що розглядають питання психологічної підготовки вершників комплексно, з урахуванням специфіки кінного спорту. Чимало досліджень в галузі спортивної психології сфокусовано на особистісних характеристиках спортсменів інших видів спорту, які не включають такої специфіки як робота з твариною. Відсутність цілісного підходу до розуміння психологічної підготовки вершників створює прогалину у професійній підготовці спортсменів та виведенні психологічних стратегій, спрямованих на підвищення результатів у змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці К. Сміт, Х. Спунер,

А. Хігінс та Р. Гофман (2021) працювали над створенням «Тренінгу психологічних навичок». У цьому дослідженні брали участь спортсмени-вершники, а науковці відстежували рівень їхньої психологічної підготовки та її вплив на результати виступів під час змагань, а також у повсякденному тренінгу [3].

Для дослідження психологічної підготовки вершників у кінному спорті вчені та практики зосереджуються на контролі емоцій, зниженні тривожності та розвитку впевненості у спортсменів. Наукові дослідження Доктора Патрік Кона (2009), засвідчили індивідуальні методики для покращення самооцінки та впровадження ментальних стратегій, які допомагають спортсменам підходити до змагань у найкращій психологічній формі.

Доктор Фернандес (2015), розробляє стратегії, спрямовані на подолання перфекціонізму і тривожності, що впливають на взаємодію вершника з конем та сприйняття команд тренера.

Науковці Штифурак В.С., та Драчук А.І. (2017), проводили дослідження з психологічної підготовки вершників у кінному спорті. Їхні праці фокусувалися на важливих аспектах тренування психологічної витривалості та стресостійкості для підвищення результативності спортсменів під час змагань.

Виходячи з цього, існує потреба у вивченні психологічних методик, які б дозволяли вершникам не тільки розвивати власну емоційну стійкість і навички контролю стресу, але й враховувати психофізіологічні особливості коня. Це дослідження спрямоване на визначення і систематизацію психологічних аспектів підготовки вершників, що дозволить покращити їхні результати у змаганнях, а також сприяти гармонійній співпраці вершника з конем [5].

Мета роботи: розробити та ефективно перевірити робочу програму з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

- 1) Проаналізувати науково-методичну літературу до теми дослідження.
- 2) Дослідити психологічний стан вершників
- 3) Розробити та експериментально перевірити робочу програму з кінного спорту для покращення психологічної підготовки вершників.

Результати досліджень. В результаті дослідження були проаналізовані програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кінного спорту, а також науково-методичні розробки тренерів та фахівців в галузі кінного спорту [3; 4; 6]. Аналіз засвідчив, що планування тренувальних занять для вершників протягом річного циклу складалося з трьох основних розділів підготовки: теоретичного, практичного на психологічного, але до психологічної підготовки у кінному спорті незначну увагу звертають. Тому нами було поставлено завдання розробити та експериментально перевірити робочу програму підготовки у кінному спорті.

Нами була розроблена робоча програма підготовки у кінному спорті та ведена у тренувальний процес вершників. Зміст робочої програми включався з таких блоків: на теоретичний блок занять виділено 52 години, на практичний блок занять – 457 години, а на психологічний блок занять – 78 години.

Практична підготовка поділялася на кілька основних видів:

- **Загальна фізична підготовка:** 208 годин (покращення витривалості, розвиток сили та координації).

- **Спеціальна фізична підготовка:** 104 годин (зосередження на м'язах, які активно працюють під час їзди, розвиток балансу в сідлі).
- **Технічна підготовка:** 102 годин (вправи на відпрацювання основних елементів верхової їзди, контроль над управлінням коня, утримання правильної посадки в сідлі).
- **Тренувальні виступи:** 26 годин (відтворення змагальних ситуацій, контроль за правильністю виконання елементів, дотримання тактики та стратегії виступу).
- **Контрольні їзди та змагання:** 17 годин (перевірка результатів набутих навичок у змагальних умовах).

Найбільшу кількість годин було відведено фізичній підготовці, адже це запорука гарної фізичної форми вершника та коня, і основа для розвитку витривалості та відновлюваності.

Ми приділили значну увагу психологічній підготовленості вершників і на психологічну підготовку було відведено – 78 годин, яка включала в себе такі компоненти:

- **Розвиток концентрації та уваги:** покращення здібностей до фокусування на своїх діях, незважаючи на стрес, шум і можливі зовнішні подразники.
- **Подолання страху та тривожності:** робота над подоланням цих емоцій, використовуючи техніки релаксації, дихальні вправи, позитивну візуалізацію і самонавіювання для досягнення спокійного та рівноважного стану.
- **Встановлення емоційного зв'язку з конем:** налагодження психологічного контакту із конем, розвиток вміння відчувати емоційний стан свого коня.

Дослідження проводилося на базах кінно-спортивних клубів м. Суми. У дослідженні взяли участь спортсмени вершники віком від 9 до 29 років.

Нами був проведений аналіз психологічного стану вершників на початку та в кінці експерименту, який засвідчив на позитивні зміни у психологічній підготовленості вершника після впровадження нашої програми в тренувальний процес, отримані дані, представлені у табл. 1 та на рисунку 1-4.

Таблиця 1

Динаміка показників психологічної підготовленості вершників протягом досліджуваного періоду (n=15)

№	Тести (психологічного стану)	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	Приріст, %
		Початкові показники	Заключні показники	
1	Тест тривожності Спілберга	45±5	35±4	28,6%
2	Тест на визначення стресостійкості Холмса і Page	250±20	180±15	38,9%
3	Методика САН	40±6	50±5	25%
4	Тест Люшера	3±0,5	2±0,4	50%

Результати експерименту засвідчили, що відбулися зміни в психологічному стані вершників після провадження нашої програми, а саме зниження рівня тривожності за допомогою тесту Спілберга, де результати на

початку експерименту становили в середньому 45 ± 5 балів, а в кінці експерименту 35 ± 4 балів з приростом 28,6 %, що свідчить про зниження рівня тривожності (див. табл. 1 та рис. 1).

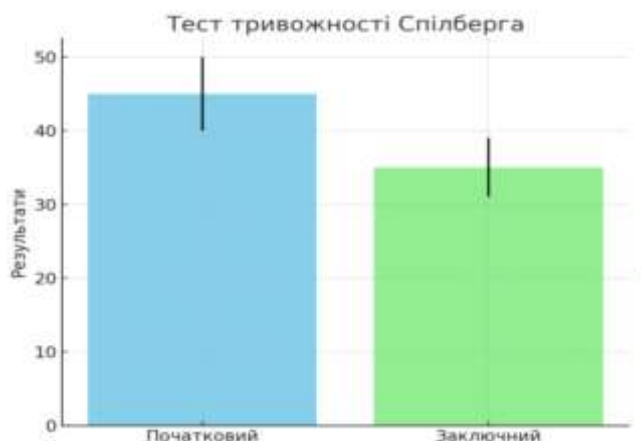


Рисунок 1. Динаміка результатів тесту Спілберга для вершників протягом дослідження

Аналіз рівня стресостійкості ми вимірювали за допомогою тесту Холмса і Раге, результати засвідчили, що на початку експерименту середньому – 250 ± 20 балів, а в кінці експерименту 180 ± 15 балів, що вказує на зростання стресостійкості з приростом на 38,9 % (див. табл. 1 та рис. 2)..



Рисунок 2. Динаміка результатів тесту на стресостійкість Холмса і Раге вершників протягом дослідження

Результати тесту «Методика САН», що визначає три основні компоненти психоемоційного стану і використовувався для оцінки поточного стану вершників до та після тренувань вказували на покращення самопочуття, активності та настрою протягом досліджуваного періоду і змінилися від 50 ± 6 балів до 40 ± 5 балів, тобто відмічено покращення в стані вершників на 2% % (див. табл. 1 та рис. 3).

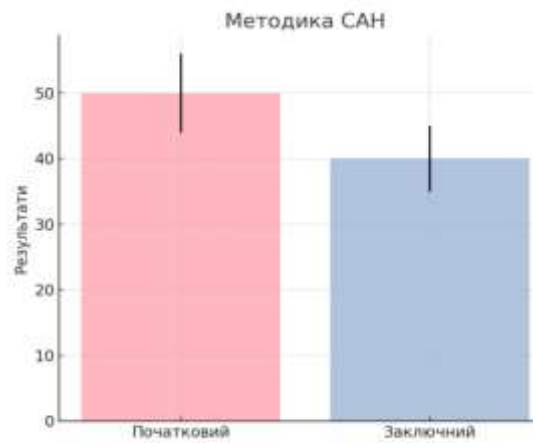


Рисунок 3. Динаміка результатів тесту «Методика САН» серед вершників протягом дослідження

Найбільше покращення, яке склало 50 %, вказувало на позитивні зміни в емоційному стані вершників та зниження рівня стресу завдяки вибору кольорів. Ці результати були отримані за допомогою тесту Люшера, де показники знизилися з $3 \pm 0,5$ бала на початку дослідження до $2 \pm 0,4$ бала в кінці експерименту (див. табл. 1 та рис. 4).

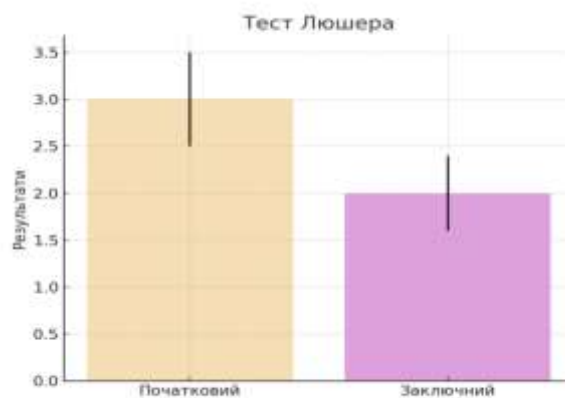


Рисунок 4. Динаміка результатів тесту Люшера серед вершників протягом дослідження

Отже, слід зазначити, що блок психологічної підготовки у нашій програмі містив відповідні компоненти підготовленості вершника, які позитивно відобразилися та їх психологічному стані, що вказує на результати дослідження.

Висновки.

1. Дослідження підтвердило, що психологічна підготовка вершників у кінному спорті є критично важливою для досягнення високих результатів. Емоційна стійкість, контроль тривожності та здатність встановлювати емоційний зв'язок із конем суттєво впливають на успішність виступів та тренувального процесу.
2. Результати експерименту свідчать про позитивний вплив систематичних психологічних тренувань на зниження тривожності та підвищення

стресостійкості у вершників. Спостереження за змінами в психологічному стані підтверджують важливість комплексного підходу до підготовки спортсменів, що включає як фізичні, так і психологічні компоненти.

3. Використання різноманітних психологічних методик, таких як релаксація, позитивна візуалізація та самонавіювання, дозволило досягти значних поліпшень у психоемоційному стані вершників. Це підкреслює важливість інтеграції психологічних стратегій у тренувальні програми для покращення не лише спортивних результатів, але й загального самопочуття спортсменів.

Перспективи подальших досліджень вивчення впливу психоемоційного стану вершників на поведінку коней та динаміку їхньої взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вольфрам, І. Ідеальний розум = Ідеальна їзда. Спортивна психологія для успішної верхової їзди. К., 2015. 224 с.
2. Міжнародна Федерація кінного спорту. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://www.fei.org>
3. Сміт, К., Спунер, Х., Хігінс, А., Гофман, Р. Тренінг психологічних навичок у кінному спорті. *Журнал спортивної психології*, 2021. 30 с.
4. Фернандес, Д. Подолання перфекціонізму у спортивній підготовці. Лондон, 2015. 200 с.
5. Холмс, Т., Раге, Д. Оцінка стресостійкості у спортсменів. Нью-Йорк, 1986. 220 с.
6. Штифурак, В. С., Драчук, А. І. Психологічна підготовка вершників у кінному спорті: дослідження та практичні рекомендації. Львів, 2017. 180 с.

Скачедуб Наталія

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ВИД РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

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

Анотація. У статті схарактеризовано вид рекреаційної рухової активності – оздоровчий біг. Описано користь оздоровчого бігу. Представлено методику заняття оздоровчим бігом. Представлено вправи для розвитку загальної витривалості. Зазначено величину та обсяг оптимального навантаження на заняттях із оздоровчого бігу для різних вікових категорій.

Ключові слова: оздоровчий біг, рекреаційна рухова активність.

Skachedub Natalij. Health-improving running as a type of recreational motor activity.

Abstract. The article describes the type of recreational motor activity - health improving running. The benefits of wellness running are described. The methodology of health-improving running is presented. Exercises for the development of general endurance are presented. The amount and volume of optimal load in health-improving running classes for different age categories are indicated.

Key words: health-improving running, recreational motor activity.

Оздоровчий біг є одним із найпопулярніших видів рекреаційної рухової активності що сприяє підтримці та покращенню фізичного і психічного здоров'я. Цей вид фізичної активності доступний практично для всіх, незалежно від віку та рівня фізичної підготовки і його можна адаптувати до індивідуальних потреб та можливостей. Оздоровчий біг має безліч переваг і не потребує спеціального обладнання та підготовки.

Користь оздоровчого бігу:

- **Зміцнення серцево-судинної системи:** регулярний біг покращує кровообіг, зміцнює серце та знижує ризик розвитку серцевих захворювань.
- **Покращення витривалості та сили:** біг тренує м'язи ніг, зміцнює опорно-руховий апарат і підвищує загальну витривалість.
- **Контроль ваги та покращення обміну речовин:** біг стимулює обмін речовин і допомагає контролювати вагу, адже спалює велику кількість калорій.
- **Покращення психічного здоров'я:** під час бігу виділяються ендорфіни («гормони щастя»), які зменшують стрес і поліпшують настрій. Біг також допомагає долати тривогу та депресію.
- **Зміцнення імунної системи:** завдяки підвищенню загальної фізичної активності організм краще протидіє захворюванням.
- **Покращення сну:** регулярні пробіжки сприяють швидкому засинанню та покращують якість сну, що особливо корисно для людей, які страждають від безсоння.
- **Підвищення продуктивності та концентрації уваги:** біг стимулює кровообіг у мозку, покращуючи розумову активність і здатність до концентрації.
- **Підвищення соціальної активності:** групові пробіжки або участь сприяють соціалізації, обміну досвідом та знаходженню нових друзів [2, с. 153].

Методика заняття оздоровчого бігом.

Для розвитку загальної витривалості найбільш простим і доступним є біг підтюпцем. На початку бігових тренувань слід пам'ятати та дотримуватись наступних правил:

- перед тренуванням ретельно перевіряти відповідність взуття;
- на ноги слід надягати товсті шкарпетки із суміші вовни та бавовни;
- навантаження має наростати поступово;
- бігати слід не рідше 3-х разів на тиждень і не менше 20 хв.;
- не слід різко збільшувати швидкість бігу;
- постійно слід зміцнювати м'язи склепіння стоп щоб уникнути розвитку плоскостопості;
- максимальний тренувальний ефект досягається у тому випадку, коли час бігу наближається до 1 години;
- слід стежити за частотою серцевих скорочень – вона не повинна бути більше, ніж 180 ударів на хв. відняти вік.

Починати заняття слід із розминки, яка може проводитися вдома або на вулиці. Розминка займає 5–6 хв. і складається з наступних вправ: кругові рухи

руками, тулубом, тазом, нахили вперед і в сторони, махи ногами, присідання, підйоми на носки. Можна використовувати стрибкові вправи (наприклад, стрибки через скакалку): 10–15 сек. інтенсивної роботи повторити 5–6 разів через 1,5–2 хв. роботи малої інтенсивності. Потім 2–3 хв. прискореної ходьби і можна переходити на біг.

Спочатку слід вибирати таку швидкість бігу, щоб можна було спокійно дихати через ніс. Довелося розкрити рота – переходьте на крок. Відновили дихання – знову бігом.

На першому занятті достатньо 10 хвилин бігу. Якщо не виходить одразу пробігти 10 хв. а доводиться чергувати біг із ходьбою, то першим рубежем буде саме 10 хв. безперервного бігу. Потім слід, додаючи щотижня по 1–3 хв. (залежно від самопочуття), довести час бігу до 50–60 хв. Після кількох місяців занять можна починати бігати швидше, орієнтуючись не на дихання, а на частоту пульсу. Гранична його верхня межа визначається за такою формулою: 180 відняти вік. Тобто, якщо вам 30 років, то частоту пульсу під час бігу можна довести до 150 ударів на хвилину, але не вище, а краще утримувати її на 5–10 одиниць нижче. Після закінчення бігу обов'язково слід пройти 2–3 хв. швидким кроком і бажано зробити кілька гімнастичних вправ. Після тренування потрібно прийняти спочатку теплий душ, а потім контрастний.

Максимальний оздоровчий ефект надає біг у тому випадку, коли його тривалість доведена до години, а регулярність занять – до 5–6 разів на тиждень, притому в один із днів навантаження подвоювати. Мінімальна норма занять – 3 рази на тиждень по 30 хв. Бігати можна в будь-який час, коли зручніше. Слід лише пам'ятати, що між біговим тренуванням та прийомом їжі має бути перерва не менше 30 хв. Не слід перетворювати оздоровчий біг на спортивний, різко збільшуючи швидкість і дистанцію, включаючи біг із прискоренням, тощо. Не слід нічого доводити оточуючим – не починайте бігти швидше під час зустрічі з іншими бігунами, перехожими.

Тренуватися можна та потрібно цілий рік. Якщо температура повітря нижче мінус 15 градусів, то дистанцію можна дещо скоротити, а якщо нижче мінус 20 градусів, то краще скасувати тренування. Хоча це необов'язково.

Існує такий напрямок як гарт-біг. Починати заняття краще за температури не нижче мінус 2 – мінус 3 градуси. Одяг – шорти, кросівки та вовняні шкарпетки, рукавички або перчатки, вовняна шапочка, для жінок – футболка з нашитою на грудях смугою вовняної чи просто щільної тканини. Перед бігом вдома необхідно зробити розминку та енергійний самомасаж, потім кілька глибоких присідань. Випити півсклянки гарячого молока з розмішаною в ньому чайною ложкою меду. Перший час не слід бігати більше 10–15 хв. Маршрут повинен починатися і закінчуватись біля порога будинку.

Для бігу слід ретельно підбирати взуття – найкраще використовувати кросівки на товстій рифленій підошві, бажано з вставками, що амортизують. Шкарпетки вовняні. Костюм може бути будь-який, що не обмежує рухів і дозволяє дихати тілу. У вітряну погоду і під час дощу або мокрого снігу можна надягати куртку, що не промокає, вітровку. На голову – лижну шапочку або вовняну стрічку, що закриває чоло та вуха. Для новачків, при температурі нижче мінус 5 градусів, слід одягати вовняну білизну.

Бігати краще у лісі чи парку. У будь-якому випадку слід вибирати місця з максимально чистим повітрям і природним ґрунтом. Краще не бігати асфальтом. Для новачків краще вибрати рівну трасу, але поступово слід переходити до бігу пересіченою місцевістю. Необхідно слідкувати за своїм здоров'ям і уникати перетренованості. Найбільш об'єктивні показники для самоконтролю – це самопочуття та частота серцевих скорочень.

Необхідно знати нормальні показники свого пульсу в ранковій та вечірній години. Крім того, є проста проба: частота серцевих скорочень через 10 хв. після закінчення тренування (не повинна бути вищою за 100 ударів на хвилину). Якщо показники ранкового та вечірнього пульсу вищі ніж зазвичай, якщо після 10 хв. відпочинку частота пульсу перевищує 100 ударів/хв., слід звернутися до лікаря та пройти профілактичний огляд.

Величина навантаження в оздоровчому бігу.

Рівень навантаження в оздоровчому бігу складається з двох основних складових – обсягу та інтенсивності. Обсяг вимірюється кількістю кілометрів, які пробігаються за одне тренування, а також упродовж тижня чи місяця. Підбираючи відповідне навантаження для занять бігом, слід враховувати, що воно має бути оптимальним для кожної людини залежно від її фізичного стану. Для початківців, які не мають досвіду в бігу, навантаження повинно бути мінімальним або таким, щоб заняття приносило задоволення і забезпечувало необхідний оздоровчий ефект. У ході регулярних тренувань рівень навантаження слід поступово збільшувати [3, с. 159].

Для початківців оптимальним стартовим навантаженням може бути чергування бігу та ходьби на відстань 1600 метрів, виконуване 2–3 рази на тиждень. Важливо пам'ятати, що основна мета бігових тренувань – зміцнення здоров'я. Дослідження показують, що оптимальне навантаження для досягнення цієї мети становить 30–40 км повільного бігу на тиждень, з частотою 3–4 заняття. Для найдосвідченіших бігунів тижневий обсяг може досягати 60–80 км. Така відстань є своєрідним порогом, за перевищення якого істотно підвищується ризик травм опорно-рухового апарату та перенавантаження серцево-судинної системи. [4].

Інтенсивність навантаження у бігу залежить від швидкості руху та особливостей траси, а визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС). Основний принцип оздоровчого бігу – підтримка аеробного навантаження. За рівнем ЧСС можна виділити три різні режими тренувань. Коли ЧСС становить 130–150 ударів на хвилину, навантаження є виключно аеробним, тобто без утворення кисневого боргу, що дозволяє тривалий час підтримувати активність. Такі тренування сприяють розвитку аеробних можливостей організму, що підвищує загальну витривалість і працездатність. При ЧСС 150–170 ударів/хв. формується змішаний, аеробно-анаеробний режим, а при ЧСС від 180 ударів і вище – анаеробний, де енергія забезпечується переважно безкисневим шляхом, що призводить до значного кисневого боргу. Анаеробний режим допомагає розвивати відповідні фізіологічні можливості організму.

Під час оздоровчого бігу інтенсивність навантаження контролюється за частотою пульсу. Основою такого підходу є поріг анаеробного обміну (ПАО), який у середньовікових бігунів-початківців зазвичай становить близько 130

ударів на хвилину. Якщо цей рівень перевищується, анаеробні процеси різко активізуються, що викликає кисневий борг і призводить до підвищення кислотності крові через накопичення продуктів обміну. Оптимальним для оздоровчого бігу вважається тренувальний режим, в якому навантаження досягає верхньої межі аеробної зони, тобто наближається до порогу анаеробного обміну, перебуваючи на межі аеробної та змішаної зон енергозабезпечення [1, с. 17].

Отже, оздоровчий біг є ефективним засобом рекреаційної рухової активності який позитивно впливає на фізичне здоров'я, покращує психоемоційний стан та сприяє гармонійному розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Друмі А.С. Біг як збереження та зміцнення здоров'я студентів I-IV курсів всіх напрямків підготовки. : метод. вказівки до практичних занять із дисципліни фізичне виховання. Одеса ОДЕКУ, 2019 р, 20 с.
2. Загородній В.В., Ярославська Л.П. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посіб. Черкаси : ФОП Гордієнко Є.І., 2016. 247 с.
3. Павленко І.О., Сидоренко О.Р., Скачедуб Н.М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти: Навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 200 с.
4. Шинкарук В., Рефель В., Гіщак О. (2024). Оздоровчий біг у процесі фізичного виховання курсантів. *Physical culture and sport: scientific perspective*, (2), 20–25. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.2.3>

Убираєв Микола, Кисельов Валерій

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

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

Анотація. У статті розглядається проблема вдосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років, оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток організму. Характеристика оптимізації тренувального процесу з урахуванням вікових особливостей дітей, рівень їх фізичного розвитку та індивідуальних потреб.

Ключові слова: футболісти, тренувальний процес, фізична підготовка, методика.

Ubyraiev Mykola. Kyselov Valerii. Features of improving the physical training of football players 12-13 years old.

Abstract. The article deals with the problem of improving the physical training of football players aged 12-13 years, since intensive physiological and psychological development of the body takes place during this period. Characteristics of optimizing the training process taking into account the age characteristics of children, the level of their physical development and individual needs.

Keywords: football players, training process, physical training, technique.

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату в сучасному футболі неможливо уявити без найвищого рівня техніко-тактичної

майстерності та фізичної підготовленості футболіста. Значних результатів у даному виді спорту досягають гравці, які мають неабиякі рухові здібності, здатні в непередбачених ігрових ситуаціях підкоряти хід гри своїм індивідуальним можливостям. У цьому аспекті, безумовно, важливе значення має рівень фізичної підготовленості, яка є основою зростання спортивного результату футболістів.

Фізична підготовка є ключовим компонентом у розвитку юних футболістів віком 12–13 років, оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток організму. Для оптимізації тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості дітей, рівень їх фізичного розвитку та індивідуальні потреби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опрацьовані закордонні наукові праці зосереджуються на питаннях організації тренувального процесу на етапі базової підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей гравців, а також на впливі різних факторів, таких як зовнішнє середовище, психологічний стан тощо [3,4].

Науковці (Костюкевич, В., Максименко, І., Монаков, Г.) вказують на ефективність комплексного підходу до розвитку фізичних якостей футболістів, що включає в себе тренування різних фізичних якостей та використання різноманітних методів і засобів. [1].

Метою дослідження є теоретичний аналіз особливостей удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років у тренувальному процесі.

Результати дослідження. Фізична підготовка є ключовим компонентом у розвитку юних футболістів віком 12–13 років, оскільки в цей період відбувається інтенсивний фізіологічний і психологічний розвиток організму. Для оптимізації тренувального процесу необхідно враховувати вікові особливості дітей, рівень їх фізичного розвитку та індивідуальні потреби.

У віці 12–13 років відзначається швидке зростання маси тіла та довжини кінцівок, що супроводжується розвитком м'язової системи. У даний період характеризується підвищенням здатності до розвитку швидкісно-силових якостей і координації, що є основними компонентами фізичної підготовленості футболістів. Проте варто враховувати, що через нерівномірність фізичного розвитку можуть виникати ризики травматизму, тому особливу увагу слід приділяти методам тренування, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату [2].

Ефективна фізична підготовка повинна базуватися на дотриманні таких принципів:

1. Індивідуалізація. Тренувальний процес має враховувати рівень підготовленості кожного гравця та його фізичні особливості.
2. Поетапність навантажень. Поступове підвищення фізичного навантаження сприяє адаптації організму до інтенсивних тренувань і зменшує ризик перенапруження.
3. Різноманітність. Включення ігрових елементів у тренувальний процес стимулює мотивацію дітей, а також сприяє розвитку координації та швидкісно-силових якостей.

Для удосконалення фізичної підготовки футболістів 12-13 років науковці

надають практичні рекомендації щодо навчально-тренувального процесу:

- розвиток швидкісних якостей. Для підвищення швидкості важливо використовувати короткі відрізки (10–30 м) з максимальною інтенсивністю. Це відповідає природним можливостям дітей цього віку;
- силова підготовка. Перевагу слід надавати вправам із власною вагою (присідання, випади, віджимання), що дозволяє уникнути надмірного навантаження на суглоби;
- координація рухів. Різні рухливі ігри, вправи на рівновагу та швидку зміну напрямку руху допомагають удосконалювати координаційні здібності, важливі для футболу.

Висновки. Розробка методики фізичної підготовки футболістів 12–13 років повинна ґрунтуватися на врахуванні вікових та фізіологічних особливостей. Систематичне застосування індивідуалізованого підходу, поступового підвищення навантажень і впровадження різноманітних методик сприяє не лише підвищенню фізичної підготовленості, а й зменшенню ризиків травматизму та забезпеченню гармонійного розвитку молодих спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Костюкевич, В., Максименко, І., Монаков, Г. Методика удосконалення фізичного виховання учнів середнього шкільного віку за допомогою футболу. *Студентський науковий вісник*. Випуск № 36. 2015. 192 с.
2. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12–15 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 160-162.
3. Heller J., Bunc V., Buzek M., Novotný J., Psota R. Anaerobic power and capacity in young and adult football (Soccer) players. *Acta Univ. Carol. Gymn. Kinesiol.* 1995. №31. P. 73-83.
4. Shahidi F., Mahmoudlu A., Y. M. Kandi, and Gholamreza Lotfi. The Effect of Two Resistance Training Types on Muscle Fitness and Anaerobic Capacity in 16-18 Years Old Male Soccer Players. *Annals of Biological Research*. 2018. №3(6). P. 2713-2717.

Хуторянець Руслан, Скрипка

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

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

Анотація. У статті розглянуто питання раціонального відновлення спортсменів, які вимушено перервали тренувальний процес через різні зовнішні обставини, зокрема через сучасні події в Україні. Аналізується вплив відновлювальних заходів на фізичну форму та працездатність спортсменів, звертаючи увагу на такі методи, як спортивний масаж, кріотерапія, електростимуляція, раціональне харчування, а також необхідність підтримання психічного здоров'я спортсменів. Стаття акцентує увагу на важливості комплексного підходу до відновлення для збереження оптимальної форми та готовності до змагальної діяльності, особливо серед молодих футболістів.

Ключові слова: відновлення, спортивний масаж, фізична працездатність, кріотерапія, молоді футболісти, перехідний період.

Ruslan Khutorianets. *Characteristics of means of recovery in the transitional period of the annual training cycle.*

Abstract. *The article addresses the issue of rational recovery for athletes who have been forced to interrupt their training process due to various external factors, particularly recent events in Ukraine. Analyzes the impact of recovery measures on athletes' physical fitness and performance, focusing on methods such as sports massage, cryotherapy, electrostimulation, balanced nutrition, and the necessity of maintaining athletes' mental health. The article highlights the importance of a comprehensive approach to recovery to sustain optimal form and readiness for competitive activities, especially among young football players.*

Key words: *recovery, sports massage, physical work capacity, cryotherapy, young football players, transitional period.*

На сьогодні всі спортсмени потребують відновлення фізичних якостей та ігрової практики спортсменів, які перенесли травми, рівня їх тренуваності являється органічною частиною тренувального процесу. Тому, питання стосовно раціонального, правильного відновлення атлетів у світлі сучасних подій в країні та умов що складаються у спортсменів після повномасштабного вторгнення є актуальним питанням на даний момент. Багато спортсменів, не тільки юніорів а й професіоналів, в перші місяці перестали займатися спортом, що певним чином відобразилося на фізичній формі і працездатності організму.

Використання засобів відновлення після довгого відпочинку або активне відновлення та електростимуляція ще не мають досить великих наукових обґрунтувань, але це не означає що ці методи не є дієвими. Тому, проблема відновлення фізичних якостей, втрачених внаслідок вимушеного вибування спортсмена із тренувального процесу потребує вирішення цієї задачі.

Мета. Охарактеризувати засоби та методи відновлення фізичної працездатності футболістів 15-17 років.

Мета роботи визначила наступні завдання:

1. Опрацювати науково-методичну літературу з проблеми засобів та методів у відновленні та покращенні працездатності у перехідному періоді річного макроциклу
2. Охарактеризувати новітні засоби відновлення фізичної працездатності футболістів 15-17 років

Виклад основного матеріалу дослідження. Зручний підхід до відновлення після тренувань – це не тільки швидкий спосіб відчувати себе в гарній фізичній формі, а й можливість мати перевагу у майбутньому зростанні спортсмена, а саме – повноцінне здоров'я та спортивний розвиток [1]. У сучасному світі важливість відновлення спортсменів після фізичного навантаження є однією із провідних тем сучасної науки. Тому науковці, фізіотерапевти, реабілітологи та інші спеціалісти у галузі відновлення шукають все новіші та ефективніші методи та засоби відновлення спортсменів після тренувань та перенесених травм.

Не важливо, спортсмен є професіоналом чи аматором, займається він індивідуальними чи командними видами спорту, важливість відновлення буде відігравати у подальшому розвитку атлета. Процес відновлення після

фізичного навантаження є багатограним і має багато різних напрямків.

Під час інтенсивної тренувальної діяльності або змагань футболісти мають психологічну втому, мікро-травми та просто потребують відновлення ресурсів свого організму. Саме при підготовці спортсменів, особливо дітей підліткового та юнацького віку, потрібно відновлювати спортивну працездатність атлетів, та пильно стежити за ментальними та фізичними показниками [2].

Втома – це функціональний стан, що виникає в результаті невідповідності пропонованих вимог можливостей організму. Вона супроводжується певними функціональними змінами і захищає організм від надмірної перенапруги.

Проявляється в зниженні працездатності, або в підвищенні напруженості фізіологічних функцій, або в їх одночасних змінах. Може супроводжуватися суб'єктивними відчуттями в'ялості, слабості, зниженою працездатністю. В залежності від характеру виконаної роботи втому підрозділяють на фізичну, розумову та сенсорну [3].

Фізична втома починає розвиватися в рухових центрах мозку, і характеризується зниженням працездатності, у подальшому – зміною функціонального стану, переважно серцево-судинної, дихальної та м'язової системи [4].

Розумове стомлення обумовлене порушенням рухливості нервових процесів, що супроводжується зниженням розумової працездатності, емоційного тону, уваги та інтересу до праці.

Сенсорне стомлення проявляється зниженням збудливості у відповідних коркових сенсорних систем. Тому спортивні аналітики та медики рекомендують відновлюватися у комплексі, для зняття різних видів стомлення, використовуючи сучасні тенденції науки відновлення спортсменів [5].

Одним із сучасних трендів відновлення, є використання масажу після фізичного навантаження. На 2024 рік важко уявити сучасний професійний клуб без команди масажистів. Саме масажисти розпочинають підготовку м'язів спортсмена до тренувань, змагань та після них, і забезпечують підтримку фізичної працездатності атлета.

Одним із популярних видів масажу є спортивний. Цей вид масажу орієнтований на відновлення після фізичних навантажень, покращення спортивної продуктивності та профілактику травм. Сучасні методики спортивного масажу включають в себе не тільки класичні методи розслаблення м'язів, но і техніку розтягнення, міофасціального виправлення та точкового впливу для покращення гнучкості та зменшення напруги в м'язах [6; 7].

Дослідження показують, що фасціальний масаж відіграє важливу роль у русі та відчуттях болю. Сучасні підходи до масажу приділяють більше уваги роботі з фасціями, включаючи техніки, спрямовані на покращення гнучкості та рухливості фасцій, такі як міофасціальне розтягування та техніки глибокого масажу для розриву рубців та адгезій у фасціях.

Нейроміофасціальний масаж поєднує методи масажу з розумінням роботи нервової системи та впливу на м'язовий тонус та баланс. Сучасні дослідження показують, що масаж може впливати на нейромоторний контроль та функцію м'язів через нервові рецептори, що робить нейроміо-

фасціальний масаж ефективним методом для відновлення після фізичних навантажень та корекції дисбалансів у м'язах [8; 9].

В цілому, сучасні тенденції в масажі ставлять акценти на комплексний підхід у відновленні після фізичних навантажень, враховуючи не тільки стан м'язів, но і фасцій, нервової системи та загального балансу в тілі.

(Рис. 1. Засоби відновлення.)

До них відносяться:

- фізичні фактори: масаж (класичний, сегментарний);
- процедури, пов'язані з водою (баня, сауна, гідромасаж);
- процедури, в яких використовуються електричні поля, високий тиск: електростимуляція, барокамера, лазерна терапія та інші;
- лікувальна фізична;
- збалансоване харчування культура.

Людське тіло здатне до відновлення пошкоджень, викликаних фізичними вправами, тільки у випадку, якщо йому надати необхідні структурні білки. До них відносяться білки, жири, вуглеводи, мінерали та вітаміни. Проведення відновлювальних процедур потребує різноманітного підходу і залежить від етапу підготовки і засобів якими буде користуватися спортсмен, яка інтенсивність та об'єм тренувального навантаження, стресові ситуації які виникали на цьому фоні, і загальне фізичне, моральне та функціональне здоров'я атлета [9; 10].

Одним із важливих аспектів відновлення спортсменів після отриманих травм є забезпечення здорового раціону харчування, сповненого різноманітних конструктивних елементів для організму, зокрема – колагену.

Колаген – це білок, у структурі якого переважно міститься три амінокислоти: гліцин, проліну та гідроксипроліну та гідроксилізіну [11]. Колаген не є лікарським препаратом, він відноситься до групи біологічних добавок до їжі. Тому його використовують як додаткову речовину в комплексному лікуванні захворювань суглобів і хребта [12]. Склад повністю натуральний, діюча речовина гідролізат тваринного колагену, який отримують з хрящової тканини тварин. Натуральний склад забезпечує швидке всмоктування речовин і дає можливість повної регенерації уражених тканин. Занадто мало колагену в хрящовій тканині тіла може призвести до болю та серйозного обмеження рухів. Його дефіцит в організмі також відзначається у спортсменів, які мали операції на суглобах або хребті, які отримали переломи або опіки, так як відновлення тканин в організмі проходить саме за рахунок цієї речовини. Колаген важливий спортсменам для підтримки здоров'я опорно-рухового апарату. В організмі він синтезується за допомогою амінокислот і вітаміну С, що містяться в органічних харчових добавках [13]. Використовуючи колаген під час реабілітації, він сприяє виробленню ендогенного колагену, а також заповнює нестачу цього білка, що особливо важливо для пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату.

В процесі цього відбувається швидка регенерація хрящової тканини, сухожиль і зв'язок після травм і захворювань, зменшуються набряки,

запалення, больові синдроми, прискорюється кровопостачання ураженої ділянки [14; 15].

Знеболюючий ефект обумовлений додаванням в гель ефірних масел. Іноді лікарі рекомендують приймати органічну харчову добавку як всередину у вигляді порошку, так і зовнішньо у вигляді гелю. Вживання біологічних добавок у різних формах можна об'єднувати за рекомендацією лікаря, залежно від отриманої травми спортсмена, наприклад, при переломах на першому етапі лікування препарат приймають у вигляді порошку, після зняття гіпсу можна також використовувати зовнішній гель або мазь.

Таке комплексне застосування як елемент загальної терапії дозволяє швидко відновити хрящову та кісткову тканину, оскільки сучасні біологічні препарати колагену містять усі потрібні компоненти для швидкої регенерації та покращення обмінних процесів [16].

Таким чином використання колагену для попередження та лікування травм є дуже важливим фактором при відновленні спортсменів, який не варто залишати без уваги.

Розвиток сучасної спортивної медицини дає нові можливості для продовження кар'єри спортсмена і зберігати його тіло у гарному функціональному стані, що дає змогу вирішувати спортивні питання та задачі на найвищому рівні світового футболу.

Яскравим прикладом є Кріштіану Роналду, португальський 39-річний футболіст. Він, як і раніше, виступає на професійному рівні й здатен нав'язати конкуренцію будь-якому молодому гравцеві. Спортивна зала й ефективні вправи відіграють важливу роль в житті футболіста. Це ми можемо побачити завдяки розвинутій мускулатурі тіла спортсмена та його можливості швидко приходити в чудову форму після перенесених травм, і все це за рахунок правильного та раціонального підходу до тренувань і відновлювальних комплексів після фізичної активності. Футболіст вважає, щоб тренування проходили максимально ефективно, то перед цим важливий повноцінний та здоровий сон. Він допомагає м'язовим структурам відновитися, що теж певним чином потрібно організму. Для усунення основної напруги з м'язів, футболіст залучив в своє життя заняття пілатесом та регулярне відвідування басейну. Велику користь футбольний нападник підмічає і від кріотерапії, коли користується цією процедурою, то бачить чудовий результат, відчуває підтягнутість шкіри і її омолодження, сприяє активному метаболізму речовин і гарне відновлення організму після великих фізичних навантажень, а після травматичних ситуацій кріокамера допомагає в зменшенні запалення, набряку і хвороб м'язів [17; 18].

Як висновок можна говорити що відпочинок та відновлення являються важливою складовою будь-якої програми підготовки. Після того, як організм пережив значну кількість стресу під час інтенсивного тренування, ви повинні дати йому час, з метою відновлення та поверненням сильнішим.

Відновлення після фізичних навантажень є важливим аспектом у спортивній діяльності, незалежно від рівня підготовки спортсмена. Психологічна і фізична втома, мікротравми та інші фактори впливають на загальну працездатність, тому важливо забезпечувати комплексний підхід до

відновлення. Одним із сучасних трендів є спортивний масаж, що забезпечує розслаблення м'язів, зняття напруги та покращення загального стану тіла.

Також використовуються методи кріотерапії, пілатесу, правильного сну та раціонального харчування для повноцінного відновлення. Необхідно звертати увагу на різні фізіологічні аспекти, щоб забезпечити баланс між навантаженням та відновленням, що сприятиме кращій спортивній продуктивності та профілактиці травм.

Висновки. Аналіз теоретичних аспектів відновлення дав нам зрозуміти важливість відновлювальної роботи спортсмена щодо покращення його фізичної працездатності.

Для успішного становлення спортсмена необхідно приділяти значну увагу методам фізичного відновлення. Ці складові є основою для професійного розвитку та подальших виступів на високому рівні. Травматизм залишається частою проблемою у футболі, попри розвиток спортивної медицини. Основними причинами травм є недостатня підготовка, недотримання правил розминки та повторювані фізичні навантаження, які найчастіше вражають нижні кінцівки, зокрема гомілковостопні суглоби та коліна. Особливу небезпеку становлять повторні травми, які виникають через неповне відновлення після попередніх ушкоджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Б.Ф. Вікова динаміка фізичних якостей і техніко-тактичного майстерства в зв'язку з удосконаленням в системі відбору юних футболістів: автореферат. Київ, 1986. 22с.
2. Романюк В. Вплив занять футболом в умовах додаткового уроку на фізичну підготовленість школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2005. С. 352-356.
3. Рухливі і спортивні ігри в школі: навч. посіб. / Демчишин А.П., Артюр В.М., Демчишин В.А., Фалес Й.Г. Київ, 2018. 175 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімп. л-ра, 2001. 439 с.
5. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі. У 2 кн. Кн. 1 : підруч. для студентів вищ. навч. закл. Тернопіль : Навч. кн.-Богдан, 2014. 496 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія. *Теорія і практичні аспекти* : підручник. Київ, 2013. 776 с.
7. Сергієнко, Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімп. літ-ра, 2012. 430 с.
8. Соломонко В. В. Футбол. Київ: Олімп. літ-ра, 2015. 294 с.
9. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М. Ефективність побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продуксім» в підготовчому періоді. Херсон, 2020. 14 с.
10. Стрикаленко Є., Шалар О., Андрєєва Р. Методичні рекомендації щодо використання допоміжного обладнання в фізичній підготовці юних футболістів. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. Херсон, 2021. С. 127-130
11. Сучасні технології у футболі URL: <https://www.futbologika.com/articles/wiki-futbologika/sovremennye-tehnologii-vfutbole.html> (дата звернення: 27.09.2024)
12. Томащук О, Коханюк О. Спортивно-ігрова форма організації занять з фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. *Наукове мислення: збірник статей учасників тридцять третьої всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього»*, (29 листопада – 5 грудня 2019 р.). Видавництво НМ. Дніпро, 2019. С. 69–71.

13. Україна спортивна – 2023: інформаційний довідник / Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2023. 149 с. URL: <http://surl.li/lbxоха> (дата звернення: 12.09.24).
14. Формування моторики людини в процесі онтогенезу : монографія. / Кашуба В.А. та ін. Луцьк, 2016.
15. Хоркавий Б.В. Особливості розвитку фізичних якостей юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*. 2017. № 2. 78 с.
16. Цилев М., Максименко Л. Відновлення організму футболістів 20-22 років у спеціально-відновлювальному мезоциклі перехідного періоду. / *Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту»*. Суми. 2021. С. 183-186.
17. Цилев М., Максименко Л. Цифрові технології для оптимізації роботи організму футболістів. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання»*. Суми, 2021. С. 56-59.
18. Чижик Т.Г., Потоцька Т.Ф. Фізична підготовка дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи: монографія. Миколаїв: Іліон, 2020. 130 с.

Чхайло Микола, Кирюшко Богдан

РЕЗУЛЬТАТИ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА XXXIII ЛІТНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

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

Анотація. Україна на Літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі була представлена 140 спортсменами у 22 видах спорту. Українці здобули 12 нагород: 3 золоті, 5 срібних та 4 бронзові. У Парижі серед чоловіків третє місце зайняв Кохан М. (метання молота). Серед серед жінок є Магучих Я., яка зайняла перше місце та Геращенко І. (третє місце) у виконанні стрибків у висоту.

Ключові слова: Збірна України, легка атлетика, Олімпійські ігри, спортивні досягнення, спортивні перемоги.

Chhailo Mykola, Kiryushko Bogdan. Results of ukrainian national team with athletics at the xxiii summer olympic games.

Abstract. Ukraine at the 2024 Summer Olympic Games in Paris was represented by 140 athletes in 22 sports. This is the eighth year since the participation of Ukrainian athletes in the Summer Olympic Games in the post-modern era. Ukrainians obtained 12 gold medals: 3 gold, 5 treasure and 4 bronze. Kokhan M. took third place (hammer throw) in Paris. Among the women is Maguchikh Ya., who took first place and Gerashchenko I. (third place) in Vikonanny sribki in height.

Key words: Ukrainian national team, athletics, Olympic Games, sports achievements, sports victories.

Аналіз сучасних систем спортивної підготовки показує, що одним із основних напрямів її подальшого вдосконалення є використання об'єктивних знань про структуру підготовки спортсмена та її відповідність вимогам ефективної змагальної діяльності. Для оцінки рівня розвитку витривалості

кваліфікованих спортсменів і результатів їх змагальної діяльності також широко використовуються показники, що відтворюють працездатність системи енергозабезпечення за роботою дихальної системи, кровообігу і крові в умовах виконання тестових фізичних навантажень [2, 4].

Мета дослідження – проаналізувати результати змагальної діяльності українських легкоатлетів на Літніх Олімпійських іграх 2024 р.

Україна на Літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі була представлена 140 спортсменами у 22 видах спорту. Українці здобули 12 нагород: 3 золоті, 5 срібних та 4 бронзові (рис. 1) [1, 3].

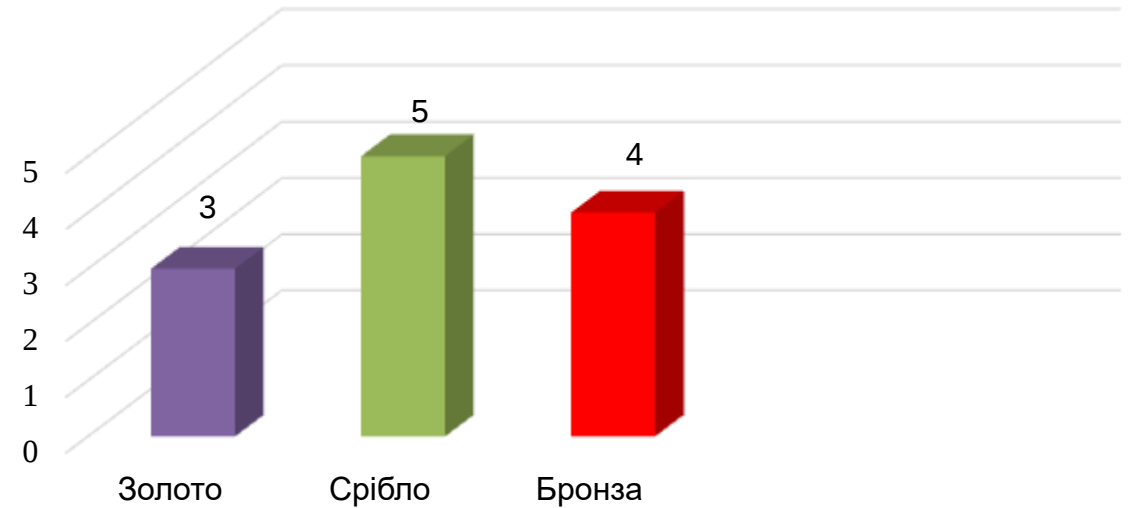


Рис. 1. Медалі спортсменів України на літніх Олімпійських іграх 2024 р.

Медалі були завойовані у 7 видах спорту. Золотих медалей вони виграли стільки ж, скільки на Іграх 2016 та 2020 років разом узятих. За загальною кількістю нагород менше в Україні було лише 2016 року (табл. 1).

Таблиця 1

Статистика по медалям і місця з 4-го по 8-ме українських спортсменів на літніх Олімпійських іграх									
М	3	С	Б	Усі	4	5	6	7	8
2024 р. (Париж)									
22	3	5	4	12	3	10	4	7	6
2020 р. (Токіо)									
44	1	6	12	19	2	3	1	0	1
2016 р. Ріо-Де-Жанейро									
31	2	3	4	11	1	2	1	1	0

Було проаналізовано Медальний залік українських легкоатлетів на XXXIII літніх Олімпійських іграх у Парижі (2024 р.) (табл. 2).

Таблиця 2

Медальний залік українських легкоатлетів на XXXIII літніх Олімпійських іграх									
Л/А	3	С	Б	Усі	4	5	6	7	8
/ч	0	0	1	1	0	0	1	0	0
/ж	1	0	1	2	0	0	0	0	0
усього	1	0	2	3	0	0	1	0	0

Із таблиці 2 бачимо, що чоловіча категорія здобула бронзу (1) та одне щосте місце у першій десятці. Серед жінок здобуто золото (1) та бронзу (2).

Виокремлено чемпіонів і призерів на літніх Олімпійських іграх (2024 р., 2020 р., 2016 р.) з легкої атлетики (табл. 3).

Таблиця 3

Чемпіони і призери на літніх Олімпійських іграх (2024 р., 2020 р., 2016 р.)
з легкої атлетики

2024 р.		
Чоловіки, метання молота	Кохан М. (бр.)	79.39
Жінки, стрибки у висоту	Магучіх Я. (зол.)	2.00
	Геращенко І. (бр.)	1.95
2020 р.		
Жінки, стрибки у висоту	Магучіх Я. (бр.)	2.00
2016 р.		
Чоловіки, стрибки у висоту	Бондаренко Б. (бр.)	2.33

Здійснено детальний аналіз здобутків української збірної команди з легкої атлетики на XXXIII літніх Олімпійських іграх у Парижі та окремо виділено результати серед чоловічої категорії відповідно до дисциплін (табл. 4, 5, 6).

Таблиця 4

Результати здачі бігових дисциплін серед чоловіків

Дисципліна	Спортсмен	Попередній раунд		Чвертьфінал		Півфінали		Фінал	
		Час	Місце	Час	Місце	Час	Місце	Час	Місце
Біг 400 м	Погорілко О.	45,71	30						

Таблиця 5

Результати здачі шосейних дисциплін легкоатлетами

Дисципліна	Спортсмен	Час	Місце	Відставання
Ходьба на 20 км	Голован І.	1:24.52	40	5.57

Таблиця 6

Досягнення спортсменів по технічним дисциплінам

Дисципліна	Спортсмени	Кваліфікація		Фінал	
		Час	Місце	Час	Місце
Стрибок у довжину	Дорошук О.				
	Лавський В.				
	Проценко А.				
Штовхання ядра	Кокошко Р.	19,36	22	завершив виступ	
Метання молота	Кохан М.	77,42	3 Q	79,39 3	3
Метання списа	Фельфнер А.				

Переможцем на XXXIII літніх Олімпійських іграх у Парижі серед чоловіків є Кохан М., який зайняв почесне третє місце у дисципліні метання молота.

Було окремо виділено результати серед жіночої категорії відповідно до дисциплін (табл. 7, 8, 9).

Таблиця 7

Результати здачі бігових дисциплін серед жінок

Дисципліна	Спортсменки	Попередній раунд		Чвертьфінал		Півфінали		Фінал	
		Час	Місце	Час	Місце	Час	Місце	Час	Місце
Біг 400 м із бар'єрами	Рижикова А.	55,13	19						
	Ткачук В.	58,10	38						

Таблиця 8

Результати здачі шосейних дисциплін легкоатлетками

Дисципліна	Спортсмен	Час	Місце	Відставання
Ходьба на 20 км	Собчук О.	1:31.12	20	5.18
	Сахарук М.	1:30.12	17	4.18
	Оляновська Л.	1:29.55	14	4.01

Таблиця 9

Досягнення спортсменок по технічним дисциплінам

Дисципліна	Спортсмени	Кваліфікація		Фінал	
		Час	Місце	Час	Місце
Стрибок у висоту	Геращенко І.	1,95	4 Q	1,95	3
	Левченко Ю.	NM		завершила виступ	
	Магучик Я.	1,95	1 Q	2,00	1
Потрійний стрибок	Корсун О.	13,06	29	завершила виступ	
	Бех-Романчук М.	14,30	8 Q	13,98	11
Метання молота	Климець І.	66,95	26	завершила виступ	

Переможницями на XXXIII літніх Олімпійських іграх 2024 р. серед жінок є Магучих Я., яка зайняла перше місце та Геращенко І. (третє місце) у виконанні стрибків у висоту.

Підсумки здачі змішаних дисциплін легкоатлетками на Олімпійських іграх 2024 р. подано у таблиці 10.

Таблиця 10

Результати здачі змішаних дисциплін легкоатлетками

Дисципліна	Спортсмени	Кваліфікація		Фінал	
		Час	Час	Час	Місце
Естафета 4*400 м	Погорілко О. Даниленко Д. Бутрым В. Рижикова А. Шостак М. Мельник Т.	3.51,14	14	завершили виступ	

Естафетна марафонська ходьба	Банзерук І. Главан І. Собчук О. Шевчук А. Олянівська Л.	не проводиться		
------------------------------------	--	----------------	--	--

Отже, на Літніх Олімпійських іграх 2024 року в Парижі серед чоловіків третє місце зайняв Кохан М. (метання молота). Серед жінок є Магучих Я. зайняла перше місце та Геращенко І. посіла третє місце у виконанні стрибків у висоту [1, 3, 4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Календарний план заходів федерації легкої атлетики Сумської області на 2024 рік. URL: <https://flaso.sumy.ua/календар-2024>
2. Степанюк О. І. Легка атлетика Тернопільщини: Історичний аспект Тернопіль: Вектор, 2016. 250 с.
3. Федерація легкої атлетики. URL: <https://uaf.org.ua>
4. Федерація легкої атлетики Сумської області. URL: <https://flaso.sumy.ua/page/4>

Шпирьонок Артем, Кисельов Валерій

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

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

Анотація. У статті розглядається проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів, зокрема пошук ефективних тренувальних методик, що враховують сучасні фізичні та тактичні вимоги футболу. У зв'язку зі зростанням інтенсивності матчів, традиційні підходи до фізичної підготовки виявляються недостатньо ефективними, що зумовлює необхідність використання інноваційних методів з науковим обґрунтуванням.

Ключові слова: витривалість, футболісти, матчі, швидкість, методики.

Features of improving the special endurance of football players in the training process.

Abstract. The article addresses the issue of improving the special endurance of football players, focusing on the search for effective training methods that consider the modern physical and tactical demands of football. With the increasing intensity of matches, traditional approaches to physical preparation are proving insufficient, highlighting the need for scientifically grounded innovative methods.

Keywords: endurance, football players, matches, speed, methods.

Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів полягає у пошуку ефективних тренувальних методик, що враховують специфіку фізичних і тактичних вимог сучасного футболу. Недостатня витривалість може знижувати ігрові показники, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди. Водночас виникає необхідність адаптації на-

вантажень до індивідуальних особливостей спортсменів, уникнення перевтоми та травм. Традиційні підходи не завжди забезпечують належний результат, а інноваційні методи потребують наукового обґрунтування.

Дослідженням підготовки футболістів займалися такі науковці, як Авраменко В.Г., Бобарико О.Е., Артим'юк Н., Без'язичний Б.І., Журід С. М., Бондарев Д., Бойченко А.В., Вілмор Дж.Х., Костілл Д.Л., Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. та інші.

Мета статті – визначити особливості вдосконалення спеціальної витривалості футболістів у тренувальному процесі.

Сучасний футбол – це вид спорту, що вимагає високої рухової активності та інтенсивної динамічної м'язової роботи. Ця гра характеризується нерівномірними фізичними навантаженнями та аритмічним чергуванням активності і відпочинку. Під час матчів футболісти виконують безліч різних рухових актів, які варіюються за структурою і складністю. Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм, сприяючи розвитку ключових фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість і сила, а також підвищуючи функціональні можливості та формуючи різні рухові навички.

Комплексний розвиток цих рухових якостей досягається за допомогою специфічних для футболу тренувальних засобів. Водночас важливо пам'ятати, що специфічні вправи також впливають на розвиток техніко-тактичних навичок і психологічних якостей спортсменів [1].

Відомі фахівці підкреслюють, що загальна і спеціальна фізична підготовка є критично важливими для успіху у футболі. Рівень загальної фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) визначає ефективність індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій. Лише футболісти, які мають різнобічний розвиток, можуть досягти значних успіхів. Функціональний потенціал, досягнутий завдяки загальній фізичній підготовці, є лише необхідною передумовою для успішного вдосконалення спортивної підготовки, але сам по собі не забезпечить високих спортивних результатів без подальшої цілеспрямованої спеціальної підготовки.

Наукові дослідження підкреслюють важливість високого рівня фізичної підготовленості футболістів, зазначаючи, що:

- Під час гри футболісти проводять 60-80% часу, працюючи на рівні 80-100% від максимального споживання кисню (МСК). Середнє споживання кисню у футболістів коливається від 3,3 до 4,5 л/хв, а енерговитрати за матч складають від 1500 до 2000 ккал.
- Високі енерговитрати призводять до збільшення навантаження на серцево-судинну систему в 8-12 разів порівняно з її функціонуванням у спокої.
- Частота серцевих скорочень (ЧСС) у футболістів під час гри варіюється від 130 до 200 уд/хв, а під час тренувань може досягати 220-230 уд/хв.
- Пульсова вартість гри футболістів становить 14500-16000 серцевих скорочень.
- Футболісти працюють у широких межах потужності, від помірної до максимальної.

- Значно посилюється робота дихальної та серцево-судинної систем.
- Втрата ваги футболістами під час гри в середньому становить 2,5-3 кг.
- Висока інтенсивність матчу викликає значні зміни в організмі футболістів, і нормалізація функцій спостерігається через 48-72 години після гри [5].

Зазначимо, що у останні роки інтенсивність футбольних матчів значно зросла, що ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки. Це підкреслює необхідність розробки методики, яка дозволила б спортсменам не лише досягти високих показників розвитку спеціальних фізичних якостей, але й забезпечити їх ефективну реалізацію у поєднанні з технікою, тактикою гри та взаємодією між гравцями команди [3].

На етапі підготовки до досягнення високих результатів у футболі тренування включає всі основні аспекти спортивної підготовки:

- технічну,
- фізичну,
- тактичну,
- психічну
- та інтегральну.

Такий підхід допомагає систематизувати уявлення про складові спортивної майстерності, організувати засоби і методи їх вдосконалення, а також контролювати і управляти процесом спортивного розвитку. Аналіз спеціальної літератури вказує, що футбол є видом спорту, який потребує комплексного прояву всіх рухових здібностей в умовах постійних змін. Важливо зосередитися на розвитку специфічної спритності футболістів у тренувальному процесі, оскільки вони виконують багато різних рухів, що включають складні структури і комбінації з великою варіативністю [4].

Структура гри пред'являє високі вимоги до рівня сили, витривалості, швидкості та гнучкості, але також не менш важлива спритність. Вона визначає здатність швидко ухвалювати рішення і виконувати їх точно, а також адаптувати свої дії відповідно до змінюваних обставин гри. За словами практиків, спритність гравця і його взаємодія з іншими членами команди значною мірою визначають ефективність техніко-тактичної майстерності і результат гри. Тренувальні програми будуть найбільш ефективними, якщо вони орієнтовані на одночасний розвиток спритності та техніко-тактичної майстерності, що підкреслює необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з ключових аспектів фізичної підготовки [6].

Складність рухового завдання обумовлюється багатьма факторами, зокрема вимогами до узгодженості одночасних і послідовних рухів. Координаційна складність виконання завдання є критерієм спритності. За даними ряду авторів, основними показниками спритності є:

- координаційна складність завдання;
- точність виконання (або час, необхідний для досягнення бажаного рівня точності, або мінімальний час від зміни обстановки до початку реакційного руху, коли деталі завдання невідомі заздалегідь).

При цьому слід враховувати, що розвиток кожного аспекту підготовленості взаємопов'язаний з іншими, оскільки кожен з них визначає і залежить від

рівня інших. У футболі існує безліч варіантів прояву окремих рухових якостей, тому для ефективного їх розвитку необхідна диференційована методика на основі наукового обґрунтування.

Структура річного макроциклу підготовки включає підготовчий період, змагальний період та перехідний період. Підготовчий період складається з п'яти мікроциклів:

- втягувального (ВТ),
- ударного (УД),
- відновлювального (ВН),
- підвідного (ПВ) [2].

Висновки. Проблема вдосконалення спеціальної витривалості футболістів вимагає пошуку ефективних методик, що враховують фізичні, техніко-тактичні та психологічні особливості сучасного футболу. Недостатня витривалість знижує ігрову ефективність, особливо в другій половині матчу, що негативно впливає на результат команди. Висока інтенсивність сучасних футбольних матчів та значні фізіологічні навантаження підкреслюють необхідність цілеспрямованої спеціальної підготовки, що поєднує розвиток витривалості з удосконаленням техніко-тактичних навичок і координаційних здібностей. Для досягнення високих результатів важливо розробляти тренувальні програми на основі науково обґрунтованих методик, що враховують специфіку гри, індивідуальні особливості гравців та вимоги змагального періоду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виноградський Б., Дулібський А., Хоркавий Б., Колобич О. Вплив проявів швидкісних якостей футболістів на ефективність виконання стандартних положень. Спортивна наука України. 2016. №5(75). С. 28–39.
2. Іщенко В. Багаторічна динаміка фізичної підготовленості футболістів команди вищої ліги Чемпіонату України ЦСКА (Київ). Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №4. С. 69 – 71.
3. Максименко І. Г. Порівняльний аналіз параметрів технічної майстерності футболістів та футболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. Моногр. Х., 2007. №1. С. 78–80.
4. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. Л., 2010. Т.1. С. 215-220.
5. Романюк В. Додатковий урок футболу в процесі фізичного виховання школярів молодших класів. Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали IV міжнар. наук. конф. студентів та аспірантів. Х.: ХДАФК, 2002. С.10.
6. Самчук А. Чинники у діяльності арбітра у футболі. Матеріали V Всеукр. Наук.-практ. конф. «Перший крок у науку». Т. 2. Луганськ: Поліграф ресурс, 2010. С. 49-53.

МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ВІДВІДУВАННЯ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЖІНКАМИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

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

Анотація. У статті досліджено описано методику підвищення мотивації до відвідування спортивного клубу жінками середнього віку. Визначено мету та завдання методики, запланований результат. Представлено засоби та методи підвищення мотивації до відвідування спортивного клубу жінками середнього віку. Зазначено форми та організацію роботи з жінками середнього віку.

Ключові слова: жінки середнього віку, спортивний клуб, фітнес.

Shumakov Oleg. *Methods of increasing motivation for visiting a sports club by middle-aged women.*

Abstract. *The article describes the method of increasing motivation to attend a sports club by middle-aged women. The purpose and objectives of the methodology are defined, and the planned result is determined. Tools and methods for increasing motivation for visiting a sports club by middle-aged women are presented. The forms and organization of work with middle-aged women are indicated.*

Key words: *middle-aged women, Sports Club, Fitness.*

Згідно із Законом України «Про фізичну культуру і спорт», *спортивний клуб* визначається як організація, основною метою якої є забезпечення умов для фізкультурно-спортивної діяльності, проведення тренувань, підготовки спортсменів, організації спортивних заходів і змагань, а також популяризації здорового способу життя [2, с. 73].

Спортивний клуб – це організація, що об'єднує людей для занять спортом, фізичною активністю для підтримки здорового способу життя. Він може бути створений для масового залучення до спорту. Клуби пропонують різноманітні послуги, мають інфраструктуру для занять [1].

Своє дослідження ми проводили у фітнес клубах, оскільки вважаємо, що для жінок середнього віку саме фітнес найефективніше допомагає підтримувати фізичне та психологічне здоров'я, адаптуватися до вікових змін і впливати на загальне самопочуття. Фітнес може стати ключовим елементом у забезпеченні якості життя жінок середнього віку.

Нами розроблено та впроваджено у тренувальний процес методику підвищення мотивації до відвідування спортивного клубу жінками середнього віку. Актуальність методики полягає в тому, що застосування комплексного підходу до побудови занять, сприяє підвищенню зацікавленості жінок у регулярних заняттях фітнесом.

Мета методики: стабілізація психоемоційного стану жінок середнього віку за допомогою поліпшення функціонального стану та підвищення мотивації до занять фітнесом.

Завдання:

1. Сприяти формуванню довгострокових мотивів до занять фітнесом;

2. Поліпшити функціональний та фізичний стан жінок середнього віку за допомогою підбору індивідуальних програм занять;
3. Навчити принципам і правилам збалансованого харчування;
4. Сформувати нові звички здорового способу життя;
2. Закріпити отримані навички для подальших самостійних занять.

Запланований результат:

- підвищення мотивації жінок 44-60 років до занять фітнесом;
- забезпечення високого рівня залученості у фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- поліпшення показників функціонального стану жінок середнього віку.

Унікальність методики полягає в комплексному поступовому підході до роботи з тілом і свідомістю жінок у віці 44-60 років у залежності від наявних особливостей, ментального способу прийняття життя. Відбувається поступова зміна звичок на більш «здорові». Гармонізація м'язів і їх розслаблення, ослаблення психо-емоційних затискачів у тілі та вивільнення негативних емоцій впливають на вибір способу життя [3].

До засобів підвищення мотивації ми відносимо:

- особистий приклад тренера;
- інформаційну складову заняття, бесіди;
- активну інформаційно-пропагандистську діяльність у соціальних мережах;
- індивідуальний психолого-педагогічний супровід жінок, що займаються оздоровчим фітнесом;
- постійний зворотний зв'язок між тренером і жінками;
- активне використання рекреаційних засобів (спортивний масаж, активні прогулянки на свіжому повітрі, загартовування, велопогулянки, навчальні майстер-класи та ін);
- участь у спортивно-масових заходах та творчих зустрічах.

Розглянемо зазначені засоби детальніше:

- *Особистий приклад тренера* і його активна соціальна позиція стимулюють жінок прагнути до такої ж самовіддачі у галузі оздоровчої фізичної культури, а також отримувати нові знання;
- *Індивідуальний психолого-педагогічний супровід* жінок середнього віку ґрунтується на встановленні толерантних і довірчих відносин тренера та жінок. Першочерговим завданням тренера після знайомства з жінками стає максимально делікатна, але відкрита бесіда, в межах якої тренер повинен дізнатися все про стиль життя та здоров'я жінки, і лише після цього організовувати фізкультурно-оздоровчу діяльність, здійснювати емоційну підтримку та мотивувати жінок.
- *Постійний зворотний зв'язок* між тренером і жінками за допомогою месенджерів і соціальних мереж, можливість уточнити будь-яке питання стимулює жінку і дозволяє без зайвого емоційного напруження вести здоровий спосіб життя;
- *Проведення спільних заходів* таких як майстер-класи, заняття на свіжому повітрі в парках, скверах, загартовування допомагають жінкам оцінити можливості заняття оздоровчою фізичною культурою в

умовах міського середовища;

- *Організація й агітація до участі в спортивно-масових заходах* допомагає жінкам входити в сферу фізичної культури і налагоджувати взаємини з оточуючими.

Вважаємо, що застосування зазначених засобів стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідає провідним мотивами до занять фізичною культурою, а саме:

- мотиву емоційного задоволення, що характеризується отриманням емоцій радості від активної рухової діяльності;
- соціально-емоційному мотиву, що має на увазі прагнення до участі в спортивних заходах зважаючи на їх високу емоційність, неформальність спілкування, соціальну та емоційну розкутість;
- мотиву досягнення успіху, що відображає прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих результатів;
- спортивно-пізнавальному мотиву, що має на увазі прагнення до вивчення питань науково-обґрунтованих принципів тренування.

Методи підвищення мотивації

У дослідження нами використано метод комплексного впливу на жінок середнього віку з метою підвищення їх мотивації до відвідування спортивного клубу.

Для жінок які займались із з низькою руховою активністю для підвищення мотивації здійснювалась зовнішня стимуляція, а саме постійно приділялась увагу з боку тренера, використовувались методи заохочення, проводились спільні заняття з більш активними жінками.

Для підвищення якісних і кількісних характеристик мотивації жінок їм надавалась можливість вільного вибору виду активності. Через аналіз корисної інформації та результатів рухливої діяльності проводилась подальша робота з підвищення мотивації до занять.

Форми роботи:

- індивідуальне та групове тренування;
- організація та проведення оздоровчих заходів;
- організація майстер-класів, бесід, аналіз інформаційних джерел.

Планування та організація роботи:

Заняття фітнесом здійснювались 3 рази на тиждень на протязі року. Індивідуальні заняття проходили відповідно індивідуальних графіків. Групові заняття відбувались за домовленістю. Заняття проходили:

- у тренажерних залах спортивних клубів м. Суми;
- колективне відвідування інтелектуальних ігор, квестів поза тренувальної діяльності.

У межах занять було організовано індивідуальні та групові бесіди. Групові бесіди включали в себе наступні теми:

- Особливості режиму сна, харчування, відпочинку.
- Основи раціонального та корисного харчування.
- Гігієна занять фізичною культурою для жінок середнього віку.
- Розумова та фізична працездатність організму.
- Особливості побудови тренувального заняття: підготовча, основна та

заклучні частини.

- Особливості втоми та відновлення.
- Особливості роботи м'язів, режими роботи.
- Особливості роботи серцево-судинної системи: ЧСС, тиск.
- Основи різних видів оздоровчої фізичної культури.
- Особливості статури людини, розташування м'язів і ін.

У програмі тренувань для експериментальної групи фітнес-технології змінювалися з кожним тренуванням: понеділок – силове тренування, середа – степ-аеробіка, п'ятниця – стрейчинг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апайчев О. В. Корекція фізичного стану другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: автореф. дис., на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 24 с.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>
3. Беляк Ю. І. Фізичний стан жінок зрілого віку та його динаміка під впливом занять оздоровчим фітнесом. *Спортивна медицина*. 2014. №1. С. 80–86.

Шумаров Богдан, Кравченко Ігор

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ КАРАТЕ-ДО

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

У статті представлено результати дослідження ефективності експериментальної методики розвитку силових якостей і гнучкості юних спортсменів, яка була апробована на секційних заняттях із карате-до. У ході педагогічного експерименту з дітьми 9-10 років було виявлено суттєві покращення показників фізичної підготовки в експериментальних групах. Автор підкреслює значення цілеспрямованого підходу до розвитку фізичних якостей у юних спортсменів та доводить, що запропонована методика неабияк сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: експериментальна методика, розвиток силових якостей, розвиток швидко-силових якостей та гнучкості, секційні заняття з карате-до, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка.

Shumarov Bohdan, Kravchenko Ihor. *Experimental approach to the development of strength-quality athletes in sectional karate-do classes.*

Abstract. *The article presents the study results of the experimental method effectiveness of developing the strength qualities and flexibility of young athletes, which was tested at sectional karate-do classes. In the course of a pedagogical experiment with children aged 9-10 years, significant improvements in physical fitness indicators were found in the experimental groups. The author emphasizes the importance of a purposeful approach to the development of physical qualities in young athletes and proves that the proposed method will significantly contribute to the achievement of high sports results.*

Keywords: *experimental method, development of strength qualities, development of speed-strength qualities and flexibility, sectional karate-do classes, general physical training, special physical training.*

Постановка проблеми. Нині дедалі більш помітним стає зростання кількості прихильників карате, адже заняття цим бойовим мистецтвом сприяють не лише фізичному, а й моральному, духовному та розумовому розвитку. Батьки активно заохочують своїх дітей до занять карате, адже вони покращують здатність юних спортсменів до соціальної взаємодії, розвивають логічне і тактичне мислення, вміння контролювати свої рухи та емоції, а також сприяють загальному фізичному розвитку.

Одним із головних завдань тренерів юних каратистів є забезпечення успішного оволодіння технікою і тактикою, а також досягнення високих результатів на змаганнях. Однак це стає неможливим без високого рівня фізичної підготовки. Поєдинки в карате є динамічними та інтенсивними, що вимагає від юних спортсменів добре розвинених фізичних якостей, зокрема сили.

Ряд робіт вітчизняних та зарубіжних дослідників підкреслює важливість сучасних підходів до розвитку силових і швидкісно-силових якостей. Так, наприклад, В.Г. Сасенко зауважує, що бойовий арсенал карате включає в себе велику кількість технічних дій, виконання яких без вкладання в них розвинутої швидкісної або вибухової сили не має сенсу. Тому методика розвитку силових якостей юних спортсменів при проведенні секційних занять із карате-до є актуальним питанням, що потребує детального вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню особливостей фізичної підготовки юних спортсменів на секційних заняттях із карате-до присвячено чималу кількість праць як вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

Так, наприклад, В. Костюкевич, А. Кошура, К. Кравченко, В. Саєнко, М. Скляр, О. Шалар та ін. всебічно розглядали особливості побудови секційних занять із карате-до. Тоді як вплив цих занять на фізичну підготовку і розвиток фізичних якостей юних спортсменів, у тому числі й силових, досліджували В. Гагара, В. Гузар, І. Коваленко, В. Логвиненко, О. Мельниченко, А. Ратов, М. Савченко-Марущак, Є. Стрикаленко, О. Циганокта ін. А ось особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів та їхньої готовності до занять зі східних одноборств в умовах ДЮСШ виклали А. Конох, А. Лозовий, А. Сват'єв, В. Сергієнко та ін. Головною метою вивчення наукової літератури було створення певного уявлення щодо актуального стану досліджуваної проблеми

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність експериментальної методики розвитку силових якостей у юних спортсменів під час секційних занять із карате-до.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході нашого дослідження нами було розроблено експериментальну методику виховання швидкісно-силових якостей та гнучкості у юних спортсменів під час секційних занять з карате-до. Апробація методичної розробки відбулася на етапі педагогічного експерименту.

З метою визначення вихідних даних й уточнення індивідуальних завдань дослідження, нами було проведено тестування учасників секції. Ключовим індивідуальним завданням дослідження було створення однорідної експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, до яких входили хлопчики 9–10 років. Задля цього нами було проведено обстеження всіх дітей за

антропометричними даними, стажем занять і деякими окремими показниками фізичної підготовки.

Показники вихідного рівня антропометричних даних відображені у таблиці 1. У ході аналізу отриманих даних достовірних різниць середніх між показниками експериментальної та контрольної груп відзначено не було. Отже, це вказує на однорідність досліджуваних груп і дає підстави для проведення порівняльного аналізу.

Таблиця 1

Показники вихідного рівня антропометричних даних і стажу учасників експериментальної і контрольної груп

№	Статистичні показники	ЕГ				КГ				
		$\bar{X}$	δ	M	V	$\bar{X}$	δ	m	V	t
1	Зріст (см)	134	7,56	2,39	6%	132	6,01	1,9	4%	0,65
2	Вага (кг)	28,9	3,06	0,96	11%	28,8	3,41	1,08	19%	0,06
3	Стаж (місяців)	14,0	6,25	1,98	45%	14,0	6,25	1,97	4%	0

Основний педагогічний експеримент проводився на базі Ульяновської ЗОШ I–III ступенів Білопільського району з учнями 3–4 класів. Як уже раніше зазначалося, було сформовано експериментальну і контрольну групу до складу яких входили хлопчики 9–10 років.

Перед тим як розпочати основний педагогічний експеримент учні пройшли адаптаційний двомісячний період та ознайомилися зі специфічними вправами, тестами, пристроями й пристосуваннями, які використовувалися в експерименті. Такий підхід був необхідним для проведення об'єктивної реєстрації вихідних даних загальної і спеціальної фізичної підготовки, тестів на силу і гнучкість.

Після попередньої роботи, всі учасники експерименту пройшли вихідне комплексне тестування за показниками фізичної підготовки, результати якого можете бачити у табл. 2. Комплекс складався із тестів загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовки, а також тестів на гнучкість. Усього ми використали 7 тестів.

Таблиця 2

Показники вихідного рівня швидкісно-силової підготовки і гнучкості юних спортсменів

№	Статистичні показники	ЕГ				КГ				
		$\bar{X}$	δ	M	V	$\bar{X}$	δ	m	V	t
1	Стрибок у довжину з місця (см)	166	13,3	4,01	8%	162	6,11	1,57	3,7%	0,5

Продовження таблиці 2

2	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	4,27	1,48	0,32	25%	3,86	1,59	0,34	41%	0,8
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	19,7	3,74	1,12	19%	18,9	3,45	0,89	18%	0,6
4	Нахил уперед (см)	4,86	3,44	1,04	70%	4,98	2,85	0,73	57%	0,1
5	Міст (см)	39,2	10,3	3,11	26%	40,7	7,59	1,96	19%	0,1
6	Шпагат (см)	14,3	9,67	2,91	67%	14,8	4,12	1,06	28%	0,2

У результаті порівняльного статистичного аналізу показників ЕГ і КГ бачимо, що суттєвої різниці середніх між ними немає. Це вкотре свідчить про однорідність досліджуваних груп.

У результаті подальшого аналізу показників з усіх тестів між ЕГ і КГ бачимо, що у хлопчиків 9–10 років достовірні різниці середніх виявилися лише у трьох випадках. У першому випадку різниці було відзначено в ЕГ за тестом «Підтягування на перекладині». У другому і третьому випадках різниці середніх було відзначено в КГ за тестом «Стрибок у довжину».

Наприкінці проведення педагогічного експерименту всі учасники ЕГ та КГ повторно пройшли вище зазначені тести. Аналіз даних свідчить про істотні зміни в експериментальній групі, які відбулися внаслідок впливу використаної експериментальної методики. У контрольній групі зміни також є, але помітні значно менше.

Показники силової підготовки і гнучкості юних каратистів контрольної групи подані у таблиці 3. Як бачимо, всі показники до закінчення річного циклу зазнали покращення.

Таблиця 3

Показники швидкісно-силової підготовки і гнучкості
юних спортсменів (КГ)

№	Тести	Початок річного циклу				Закінчення річного циклу				
		$\bar{X}$	δ	m	v	$\bar{X}$	δ	M	v	T
1	Стрибок у довжину з місця (см)	162	6,11	1,57	3,7%	167	2,89	0,74	2%	1,62
2	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	3,86	1,59	0,34	41%	4,8	1,56	0,4	32%	1,92
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	18,9	3,45	0,89	18%	19,7	5,48	1,41	28%	1,09
4	Нахил уперед (см)	4,98	2,85	0,73	57%	7,59	1,89	0,48	32%	1,83
5	Міст (см)	40,7	7,59	1,96	19%	33,8	10,2	2,65	30%	1,58
6	Шпагат поперечний (см)	14,8	4,12	1,06	28%	12,4	3,21	0,83	26%	1,75

Бачимо аналогічні показники в учасників експериментальної групи, які відображені у таблиці 4.

Навчально-тренувальна діяльність, спрямована на виховання та розвиток швидкісно-силових якостей і гнучкості протягом річного циклу секційних занять з юними спортсменами в експериментальній групі, дала позитивні і достовірні зрушення в результатах, які засвідчують покращення усіх можливих показників.

Таблиця 4

Показники швидкісно-силової підготовки і гнучкості
юних спортсменів (ЕГ)

№	Тести	Початок річного циклу				Закінчення річного циклу				
		$\bar{X}$	δ	m	v	$\bar{X}$	δ	M	v	T
1	Стрибок у довжину з місця (см)	166	13,3	4,01	8%	172	2,34	0,92	3,9%	2,62
2	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	4,27	1,48	0,32	25%	6,4	1,68	0,5	38%	2,88
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	19,7	3,74	1,12	19%	20,8	4,12	1,38	14%	2,09
4	Нахил уперед (см)	4,86	3,44	1,04	70%	5,39	2,09	0,88	33%	1,85
5	Міст (см)	39,2	10,03	3,11	26%	33,3	9,2	2,66	19,0%	1,68
6	Шпагат поперечний (см)	14,3	9,67	2,91	67%	12,4	3,21	0,83	26%	2,76

У контрольній групі певні покращення здебільшого відбулися у ході природного вікового фізичного розвитку. Приріст показників був також помітним, але значно меншим.

Цілеспрямований підхід до розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості в річному тренувальному циклі в експериментальних групах юних каратистів дав позитивні та достовірні покращення за всіма відповідними показниками. Зокрема, у юних спортсменів відбувся приріст показників у тестах на силу на 27,7% та на гнучкість на 32,5%.

Висновок. Статистично достовірне покращення всіх тестових показників у експериментальних групах дає міцне підґрунтя для висновку про те, що впровадження методичної розробки на секційних заняттях з юними каратистами призвело до значного покращення їхнього загального фізичного розвитку. Можна стверджувати, що програма позитивно вплинула як на загальну фізичну працездатність юних спортсменів, так і на специфічний прояв силових якостей та гнучкості у рухах, характерних для карате-до. Про це свідчить збільшення максимальної потужності під час виконання

специфічних ударних дій карате, а також успішне виконання спортивних кваліфікаційних нормативів усіма експериментальними групами.

Таким чином, ефективність розробленої нами методики розвитку силових якостей у юних каратистів була підтверджена на практиці. Це свідчить про те, що наш підхід має ефективний вплив на покращення фізичних якостей спортсменів і сприяє досягненню позитивних результатів у їхній підготовці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Конох А. П. Особливості підготовки майбутніх тренерів-викладачів східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацькій спортивній школі. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. № 17. Т. 1. С. 81–84.
2. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер. 2018. 418 с.
3. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т. імені Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
4. Лозовий А. Л., Сергієнко В. М. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71–75.
5. Саєнко В. Г., Мельниченко О. В. Показники рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей юних спортсменів, які спеціалізуються з кіокушинкай карате. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 188–190.
6. Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М., Пітин М. П. Ефективність програми швидкісно-силової підготовки спортсменів-каратистів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти* : матеріали XVII наук. конф. Харків. 2021. Т. 1. С. 33–36.
7. Чижик Т. Г. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 130 с.

Щавелев Олександр, Бермудес Діана

ЕТАПИ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ НА БАТУТІ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

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

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз етапів розвитку стрибків на батуті як олімпійського виду спорту. Визначено, що стрибки на батуті виникли як циркове мистецтво, яке стало гімнастичною спортивною дисципліною, індивідуальні стрибки на батуті серед чоловіків і жінок є олімпійською дисципліною, розвиток спортивного снаряду і обладнання для змагань вимагає наукового обґрунтування змісту та методики підготовки спортсменів.

Ключові слова: стрибки, батут, олімпійський вид спорту.

Shchavelev Oleksandr, Bermudes Diana. Stages of Development of Trampoline Jumping as an Olympic Sport.

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the stages of development of trampoline jumping as an Olympic sport. It is established that trampoline jumping originated as a circus art, which later became a gymnastic sport discipline. Individual trampoline jumps for men and women are Olympic events. The development of sports equipment and

competition apparatus requires a scientific foundation for the content and methodology of athlete training.

Keywords: *trampoline, jumping, Olympic sport.*

Постановка проблеми. Заняття фізичною культурою і спортом невід'ємна частина життя сучасної дитини. Стрибки на батуті як вид спорту мають значний вплив на організм. Вони сприяють розвитку спритності, координації рухів, зміцнюють м'язи та сухожилля, покращують роботу дихальної і серцево-судинної систем. Батут також допомагає в профілактиці плоскостопості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поряд з тим, що стрибки на батуті швидко розвиваються як самостійний вид спорту, їх широко використовують у тренувальному процесі спортсменів інших дисциплін. Висока ефективність вправ на батуті призводить до зростання кількості видів спорту, де цей снаряд є важливим інструментом. Батути застосовують у волейболі, баскетболі, гірських лижах, сноуборді, черлідінгу, танцях, фігурному катанні та інших видах спорту [1].

Крім того, стрибки на батуті є відмінним способом профілактики серцево-судинних захворювань. Чергування навантаження під час польоту і приземлення покращує кисневий обмін у клітинах, що сприяє кращій роботі організму та підвищенню метаболізму. Це позитивно впливає на самопочуття після регулярних тренувань.

Тренування на батуті забезпечують безліч позитивних ефектів: покращують кровообіг, зміцнюють серцево-судинну систему, сприяють правильній поставі, гармонійному розвитку м'язів та відновленню після травм або захворювань опорно-рухового апарату [1].

Завдяки всім переліченим властивостям стрибки на батуті набувають популярності не лише серед спортсменів, але й серед людей, що займаються фітнесом. Батут надає рівномірне навантаження, сприяє правильному розвитку м'язової маси, поліпшенню координації рухів і є чудовим видом фізичної активності для будь-якого віку, починаючи з дитинства.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз етапів розвитку стрибків на батуті як олімпійського виду спорту.

Результати дослідження. Стрибки на батуті – це не тільки захоплююче та корисне проведення часу, але й престижний вид спорту. У 2000 році стрибки на батуті вперше були включені в програму Олімпійських ігор у Сіднеї. Цей вид спорту дуже цікавий як для глядачів, так і для самих спортсменів, і з кожним роком завойовує все більше прихильників. Стрибки на батуті, як олімпійський вид спорту, мають багату та захоплюючу історію.

Предками сучасного батута були ескімоси, які першими придумали таку розвагу. Тоді батут заміняли натягнуті еластичні шкури тварин, зокрема моржів. У середині XIX століття ця розвага потрапила в Європу і одразу стала популярною серед циркачів. Відомо, що майстер стрибків на схожому пристрої, який нагадував сучасний батут, був цирковий артист Пабло Фенк.

На початку XX століття акробатичні номери з «стрибучими ліжками» з'явилися в репертуарі багатьох циркових труп. Однак батут у його сучасному

вигляді з'явився тільки в 1936 році. Стрибки на батуті є різновидом акробатичних стрибків, які здавна використовувалися під час святкувань у багатьох народів світу та входили до програм виступів мандрівних артистів. З появою стаціонарних цирків у Європі у 1800 році цей вид розваг швидко розвивався та еволюціонував [2].

У першій половині XX століття акробатичні вправи поступово перейшли з циркової арени до спортивних шкіл і клубів, ставши частиною фізичного виховання молоді. Під час Другої світової війни армія і флот США використовували батут для фізичної підготовки. В 1940-х роках стрибки на батуті стали складовою програм фізичного виховання США, і з 1948 року там почали проводити національні та студентські чемпіонати. У 1955 році цей вид спорту потрапив до Європи. У довоєнний та післявоєнний періоди (1930-1964 роки) батут в радянському союзі використовувався для підготовки льотчиків, космонавтів і парашутистів, а також для тренувань спортсменів інших спеціальностей. Лише в 1964 році вправи на батуті були включені в класифікаційну програму з акробатики.

Завдяки популяризації батута як снаряду в цирковому мистецтві про стрибки на батуті дізнавались у різних частинах світу. Цирк став своєрідною рекламою для цього снаряду, місцем, де люди вперше бачили, звикали й дивувалися акробатичному мистецтву артистів, що виступали на батуті. Цей етап можна вважати першим у розвитку стрибків на батуті й назвати його становленням виду спорту.

Загалом, ми можемо виділити не так багато етапів розвитку цього виду спорту через його порівняно молодий вік. Вплив тривалості історичного формування будь-якого виду спорту на його розвиток можна чітко простежити, якщо порівняти, наприклад, спортивну гімнастику та стрибки на батуті. Різниця в досягненнях цих двох видів спорту на сьогодні є очевидною [3].

Другий етап розвитку стрибків на батуті пов'язаний з переходом цього спорту з аматорського рівня на рівень національних і міжнародних змагань. Перші чемпіонати почали проводити в США, де Джордж Ніссен просував своє мистецтво. Перший національний чемпіонат зі стрибків на батуті відбувся в 1948 році. Тоді спортсменів на батуті страхували інші спортсмени та тренери, оточуючи снаряд з усіх боків, щоб запобігти травмам у разі невдалого виконання елемента [4; 5].

Зростання популярності стрибків на батуті у 50-х роках 20-го століття призвело до організації національних змагань в Європі. У 1955 році стрибки на батуті вперше були представлені на Панамериканських іграх. Успіх і розвиток цього виду спорту були очевидними – він став відомим у багатьох країнах світу [2].

Наступним етапом розвитку стало створення національних та міжнародної федерацій зі стрибків на батуті. У 1958 році в Шотландії була заснована перша національна федерація, а в 1964 році в Німеччині було створено Міжнародну федерацію зі стрибків на батуті, президентом якої став швейцарець Рене Шаре. Того ж року в Лондоні відбувся перший чемпіонат світу, до програми якого увійшли стрибки на батуті та стрибки на акробатичній доріжці. Першими чемпіонами світу у чоловічих та жіночих стрибках на батуті

стали американці Джуді Віллс та Ден Міллман [4; 5].

У передвоєнний період у СРСР вправи на батуті були дуже популярні серед гімнастів. Однак з початком Другої світової війни розвиток стрибків на батуті зупинився, і лише в 1957 році стрибунки у воду знову включили ці вправи до своєї підготовки. Завдяки розвитку стрибків у воду, які входять до програми Олімпійських ігор, почала розвиватися методика навчання і система підготовки спортсменів-батутистів.

У 1988 році Міжнародний олімпійський комітет визнав стрибки на батуті як дисципліну, що може бути включена до програми Олімпійських ігор. Важливі зміни в правилах змагань і приєднання цього виду спорту до Міжнародної федерації гімнастики в 1999 році сприяли розвитку стрибків на батуті як олімпійської дисципліни. І вже з 2000 року індивідуальні стрибки на батуті входять до програми Олімпійських ігор.

У вересні 2000 року в Австралії (місто Сідней) відбулися XXVII літні Олімпійські ігри, на яких вперше були представлені стрибки на батуті. На той момент батут відрізнявся від початкового варіанту своєю конструкцією та наявністю додаткових засобів безпеки: страхувальних столів, захисних матів та сітки з міцних еластичних ниток. Всі ці нововведення допомагають спортсменам виконувати складні комбінації до сьогодні.

Немає сумнівів у тому, що Олімпійські ігри мають видовищний характер. Саме завдяки тому, що стрибки на батуті увійшли до програми олімпійських змагань, цей вид спорту отримав потужний поштовх до розвитку як на міжнародній арені гімнастичних видів спорту, так і в масовому аматорському спорті.

Змагання зі стрибків на батуті проводяться в чотирьох дисциплінах:

- 1) Індивідуальні стрибки. Спортсмен виконує вправу, що складається з 10 елементів – стрибків, обертань і піруетів. Кожен елемент повинен бути унікальним і виконуватися без зупинок. Судді оцінюють технічну якість, складність та висоту стрибка.
- 2) Акробатична доріжка. До 1998 року цей вид спорту входив до складу гімнастичних. Спортсмен виконує серію акробатичних елементів на доріжці довжиною 25 метрів, приземляючись з ніг на руки і навпаки.
- 3) Синхронні стрибки. Два спортсмени виконують ті ж самі елементи одночасно. Судді оцінюють синхронність і технічну якість виконання.
- 4) Подвійний мінітрамп. Спортсмен робить наскок на снаряд, виконує елемент і після стрибка виконує інший елемент з подальшим зиском у зону приземлення.

Таким чином, можна зробити висновки:

- стрибки на батуті виникли як циркове мистецтво, яке стало гімнастичною спортивною дисципліною;
- індивідуальні стрибки на батуті серед чоловіків і жінок є олімпійською дисципліною;
- розвиток спортивного снаряду і обладнання для змагань вимагає наукового обґрунтування змісту та методики підготовки спортсменів.

Висновки. У статті здійснено теоретичний аналіз етапів розвитку стрибків на батуті як олімпійського виду спорту. Визначено, що

стрибки на батуті виникли як циркове мистецтво, яке стало гімнастичною спортивною дисципліною, індивідуальні стрибки на батуті серед чоловіків і жінок є олімпійською дисципліною, розвиток спортивного снаряду і обладнання для змагань вимагає наукового обґрунтування змісту та методики підготовки спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Поліщук Л. В. Аналіз структури координаційних здібностей і визначення значимості її складових для спортсменів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. наук. Пр. / гол. ред. В.О. Дрюков. К.: ДНДІФК, 2004. №4. С. 58-63.
2. Степанюк Світлана, Гречанюк Оксана, Маляренко Ірина, Ткачук Віра. Історія фізичної культури : навчально-методичний посібник. Херсон : вид-во П. П. Вишемирський В. С., 2016. 272 с.
3. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : Навчальний посібник. Харків : «ОВС», 2003. 160 с.
4. McCaulley, G. O. Mechanical efficiency during repetitive vertical jumping. *European Journal of Applied Physiology*. 2007. 101 (1) Sep. P. 115–123.
5. McNeal, J. R. Muscle activation characteristics of tumbling take-offs / J. R. McNeal, W. A. Sands, B. B. Shultz // *Sports Biomechanics*. 2007. Sep. (293). 6 (3). P. 375–390.

Юхтенко Матвій, Бермудес Діана

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

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

Анотація. У статті розглянуто особливості техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі в умовах сучасних змагань. Проведено аналіз ключових аспектів. Висвітлено актуальні тенденції в методиках підготовки спортсменів і визначено потребу в удосконаленні існуючих підходів для ефективної адаптації до вимог сучасної боротьби.

Ключові слова: фізична культура, спорт, вільна боротьба, техніка, фізичні якості.

Yukhtenko Matvii, Bermudes Diana. *Features of Technical and Tactical Training in Freestyle Wrestling.*

Abstract. *The article examines the features of technical and tactical training in freestyle wrestling under the conditions of modern competitions. An analysis of key aspects has been conducted. Current trends in athlete training methodologies are highlighted, and the need to improve existing approaches for effective adaptation to the demands of modern wrestling is identified.*

Keywords: *physical culture, sport, freestyle wrestling, technique, physical qualities.*

Постановка проблеми. В епоху загальної комп'ютеризації та «цифровізації» негативним наслідком є глобальна залежність дітей та підлітків від засобів комунікації – смартфонів, планшетів – що призводить не лише до зниження рухової активності, а й до пасивного способу життя, наприклад, небажання долати, навіть, невеликі труднощі.

Вільна боротьба є одним із популярних видів єдиноборств. Правила змагань у вільній боротьбі дозволяють захвати нижче поясу та технічні дії,

виконані з використанням ніг, що значно розширює перелік можливих дій і підвищує видовищність поєдинків [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні роки в спортивній боротьбі характеризуються істотними змінами у змісті змагальних поєдинків та регламенті змагань, а також у підходах до підготовки висококваліфікованих спортсменів. У сучасних умовах поєдинки стали тривалішими, більш динамічними, агресивними і видовищними. Це вимагає від борців швидкого вирішення техніко-тактичних завдань і використання ефективних атакуючих комбінацій. Однак, спостерігається й негативна тенденція до обмеження тактичних варіантів і звуження технічного арсеналу на змаганнях. На думку провідних фахівців [2; 6; 8], сучасна методика навчання поки що недостатньо враховує вимоги сучасної боротьби.

Таким чином, визначання особливостей техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю є актуальним питанням підготовки спортивного резерву у спортивних видах боротьби.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі.

Результати дослідження. Важною умовою для опанування спортивної техніки є здатність розпізнавати деталі рухових процесів. Це розпізнавання базується на порівнянні зовнішньої інформації (візуальних і слухових сигналів, включаючи вербальні) з внутрішньою (кінестетичною, вестибулярною та тактильною). Швидкість цього процесу можна значно підвищити, якщо інформація є точною та об'єктивною і сприймається безпосередньо під час виконання руху.

Під час вивчення та вдосконалення техніки вільної боротьби важливим є розвиток відповідних фізичних і рухових якостей спортсменів [4].

Існує сім основних етапів у засвоєнні техніки боротьби.

Перший етап. Відповідно до дидактичного принципу «від простого до складного», техніку боротьби спочатку необхідно вивчати без опору і в найзручнішому варіанті, усвідомлюючи важливість таких компонентів руху, як напрямок, амплітуда, нервово-м'язове напруження, послідовність або одночасність дій тощо. Однак на практиці цей етап часто ігнорується, що призводить до того, що борці освоюють прийоми лише в одному напрямку або обмежуються двома-трьома технічними діями під час поєдинку. Цих недоліків можна уникнути, використовуючи спеціальні підготовчі вправи для вивчення складних прийомів.

Другий етап. Техніка боротьби важлива не сама по собі, а в контексті тактичних дій, тому завдання тренера полягає в тому, щоб навчити борця враховувати зміни в динаміці рухів. Тому наступним етапом є навчання зв'язку між технікою і тактикою. Щоб успішно провести прийом, необхідно збити суперника з пантелику щодо власних намірів або змусити його зайняти зручне для атаки положення.

Третій етап. Навіть після вдалої тактичної підготовки суперник може встигнути виконати захисні дії, оскільки не всі підготовчі маневри призводять до завершального прийому. Тому на цьому етапі борець повинен навчитися використовувати захист суперника для подальшої атаки (такі комбінації

називаються ланцюжками прийомів).

Четвертий етап – це відпрацювання техніки. Те ж саме відбувається при вдосконаленні техніко-тактичних дій борця. Однак, важливим елементом цього етапу є розвиток варіативного навичку, тобто здатності діяти в умовах опору суперника та обмеженого часу.

Цей етап тривалий: борцю потрібні роки, щоб навчитися виконувати складні дії швидко, точно і економічно. Саме тому перші три етапи необхідно пройти у ранньому віці, коли навчання є найбільш продуктивним.

П'ятий етап вдосконалення техніко-тактичної майстерності полягає у формуванні та поступовому розширенні технічного арсеналу борця, причому вибираються саме ті дії, які найкраще відповідають його можливостям. Зазвичай борець самостійно визначає ці дії, але тренер має допомогти йому в розробці нових варіантів тактичної підготовки.

Шостий етап передбачає розвиток адаптації до стресових ситуацій і навантажень, з якими спортсмен зіштовхнеться на змаганнях. На цьому етапі відбирають борців, які будуть представляти команду на турнірах. Зустрічаючись у вільних і контрольних сутичках з опонентами, які добре вивчили його техніку (що є типовим для великих змагань), борець має продемонструвати всі свої вміння у максимально наближених до змагальних умовах. Ці сутички і є шостим етапом вдосконалення техніко-тактичної майстерності. На цьому етапі також можна вносити корективи, уточнювати деталі та коригувати моделі майбутніх сутичок.

Сьомий етап – це змагальний період, який підсумовує велику роботу тренера та спортсмена. Результати цього етапу дають підстави для роздумів щодо напрямку подальшого навчально-тренувального процесу [1; 6].

Отже, можна зробити висновок, що на початкових етапах підготовки слід дотримуватися перших трьох етапів, на яких формуються базові знання тактики, тоді як для груп третього та четвертого років навчання можна впроваджувати решту етапів.

Спочатку борець повинен ставити перед собою конкретні завдання при вивченні важливих, але окремих компонентів прийому. Згодом елементи техніки поступово об'єднуються: до основного додається новий компонент. Постановка нової задачі стосується вже наступного елемента. Досвід показує, що борець краще засвоює рух, якщо підвідна вправа несе також смислове навантаження. Наприклад, якщо завданням борця є перенесення ваги на партнера шляхом перестановки обох ніг на носки, цю вправу доцільно назвати «навантаженням ваги». Таким чином реалізується основний принцип навчання – свідомість і активність [7].

Особливо слід наголосити на тому, що у тренуваннях борців використовується метод взаємного навчання у парах, де один з учасників виконує роль партнера або інструктора. Такий метод дозволяє реалізувати принцип активності у навчанні і сприяє свідомому засвоєнню рухової навички [5; 6].

Реалізація цього принципу передбачає, що під час вивчення та вдосконалення техніки виконання прийому борець має дізнатися про нього наступне:

1) яке місце цей прийом займає в арсеналі боротьби, наскільки він

популярний серед видатних борців, хто вперше його запропонував і хто найуспішніше застосовує (якщо така інформація доступна);

- 2) яке значення мають фізична сила, інерція, вага та інерція суперника при виконанні цього прийому;
- 3) яка рухова сила необхідна для виконання прийому і як її найлегше створити;
- 4) який захват потрібно застосувати, а при вивченні прийомів у партері – як його зафіксувати;
- 5) яка послідовність дій при виконанні прийому;
- 6) який ритм прийому, тобто як поєднуються компоненти руху у часі;
- 7) які захвати можна використовувати в різних умовах;
- 8) які м'язи та за допомогою яких вправ необхідно розвивати для успішного виконання цього прийому;
- 9) як залежить варіативність прийому від реакції взаємного контакту;
- 10) які тактичні варіанти підготовки прийому існують;
- 11) чи можна поєднати цей прийом з іншими у комбінацію;
- 12) які контрприйоми може застосувати суперник під час виконання цього прийому і чи можна їх нейтралізувати шляхом внесення додаткових змін у прийом заздалегідь або в процесі його виконання [2].

На першому ж занятті, присвяченому вивченню конкретного прийому, розглядаються перші три питання, в процесі освоєння прийому – четвертий-шостий. Коли механізм прийому з основним захватом добре засвоєний, вивчають сьомий пункт, а на рівні майстерності – восьмий.

Часто тренер, спостерігаючи за борцями, оцінює виконання прийому як задовільне. Однак, опинившись на місці атакованого, він може виявити, що зусилля учня не такі, як очікувалося: один борець лише копіює зовнішню сторону руху, а інший недостатньо чинить опір. У такому випадку тренеру потрібно самому продемонструвати зусилля, щоб обидва спортсмени відчували його.

Атакованому борцю важливо розуміти, з якого боку і в який момент очікувати атаки. Тому він повинен навчитися отримувати інформацію через дотики суперника до ліктів, спини, стегон, боків, а також враховувати зміни в ритмі дихання (наприклад, для мобілізації сил перед проведенням накату), щоб своєчасно виконати відповідні дії [3; 8].

Висновки. Отже, стає зрозуміло, що особливість техніко-тактичної підготовки юних борців полягає у вивченні ними базових технічних і тактичних дій на початкових етапах, що сприяє формуванню правильних і ефективних навичок та вмінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев А. Ф., Єзан В. Г. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борця найвищого класу. Київ: Здоров'я, 1989. 189 с.
3. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Махінко М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Боротьба. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби». Дніпро, 2018. 53 с.
6. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. Дисс. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
8. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму. Дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2014. 196 с.

Яковенко Артур, Бермудес Діана

РОЗРОБКА КОНТЕНТУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ БАСКЕТБОЛЬНОГО АРБІТРУ У СПОРТСМЕНІВ 15-17 РОКІВ

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

Анотація. У статті презентовано розробку контенту для формування умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років. В контексті нашого дослідження контент для формування теоретичних знань та практичних умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років передбачав підготовку змісту проєкту «Школа молодого арбітра» основну увагу якого було зосереджено на пошуку засобів, методів, форм і умов його реалізації в тренувальному процесі баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Ключові слова: баскетбол, арбітр, контент, підготовка, проєкт, програма.

Yakovenko Artur, Bermudes Diana. Development of Content for Building Basketball Referee Skills in Athletes Aged 15-17.

Annotation. The article presents the development of content for building the skills of a basketball referee in athletes aged 15-17. In the context of our research, the content for developing theoretical knowledge and practical skills of a basketball referee in athletes aged 15-17 involved preparing the content for the «Young Referee School» project, with a primary focus on finding tools, methods, forms, and conditions for its implementation in the training process of basketball players at the stage of preparation for higher achievements.

Keywords: basketball, referee, content, training, project, program.

Постановка проблеми. Важливість проблеми підвищення ефективності суддівської діяльності у баскетболі полягає в тому, що кваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Успіхи у змагальній діяльності спортсменів можливі в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає у протиріччя з законами баскетбольного турніру

Сучасний етап розвитку баскетболу зумовлює діяльність суддівського персоналу в умовах значного підвищення кількості змагань. Але щоб судити ці змагання не вистачає кваліфікованих суддів. Проблема полягає в

тому, що не приділяється належної уваги основам суддівства змагань з баскетболу і не вистачає суддів, які могли б судити дитячо-юнацькі та аматорські змагання. Ця проблема може бути вирішена за рахунок підготовки молодих спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність наукового обґрунтування засобів та методів підготовки молодих арбітрів неодноразово відзначалася провідними фахівцями з баскетболу. Вивченням питань підготовки кваліфікованих суддів займалися в різні роки М. Гопей (2013), С. Дусь (2015), Т. Кафтанова (2016), С. Клулібаба, (2015), О. Маслова, (2013), І. Помещикова (2018), М. Рачок (2013) та ін [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Аналізуючи наукову та спеціальну літературу можна констатувати, що переважно зустрічаються наукові роботи присвячені підготовці професійних баскетбольних арбітрів, проте на наш погляд недостатньо уваги приділяється формуванню початкових умінь суддівства змагань з баскетболу серед молодих спортсменів. Слід зазначити що у спортивній підготовці баскетболістів суддівська та інструкторська діяльність йде на другий план, оскільки тренери більше приділяють уваги техніко-тактичній та фізичній підготовленості спортсменів.

Мета роботи – розробити контент для формування теоретичних знань та практичних умінь баскетбольного арбітра у вихованців 15-17 років дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Результати дослідження. У процесі аналізу наукової і методичної літератури з проблем теоретичних та організаційно-методичних основ формування умінь суддівства змагань з баскетболу у вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) з'ясовано, що існують як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, що впливають на діяльність спортивного арбітра з баскетболу. Визначено основні вимоги до судді в баскетболі, **a same:**

- знання інтерпретації та застосовування правил гри з урахуванням ігрової ситуації;
- гарна фізична підготовка;
- дисциплінованість, комунікабельність, уміння використовувати обладнання і інвентар тощо.

В ході аналізу програмно-нормативного забезпечення було розглянуто кваліфікаційні вимоги для суддівської категорії «Громадський суддя зі спорту», характеристики діяльності арбітра з баскетболу та його професійні навички.

Наш контент допоможе вихованцям ДЮСШ заповнити прогалини в пра-вилах гри, вивчити механіку суддівства та інші аспекти суддівської підготовки.

Отже, контент – це інформація з будь-якого носія (паперового, електронного) або інтернет-ресурсу, виражена в різних формах. Це все, що людина може прочитати, почути або побачити. Слово «content» походить з англійської мови і в перекладі означає «зміст», «вміст».

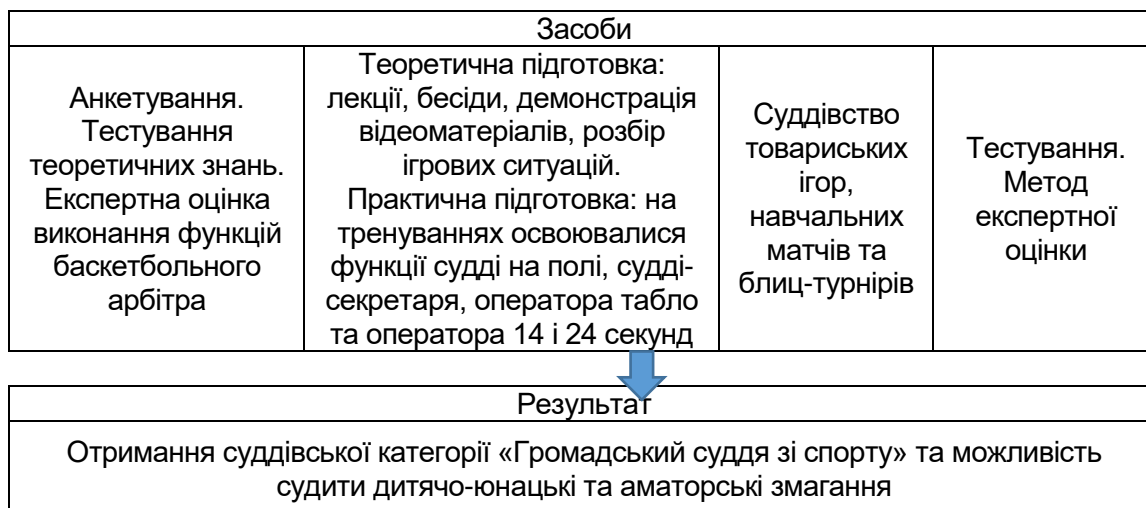
В контексті нашого дослідження контент для формування теоретичних знань та практичних умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років передбачав підготовку змісту проєкту «Школа молодого арбітра» основну увагу якого було зосереджено на пошуку засобів, методів, форм і умов його

реалізації в тренувальному процесі баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень

Для реалізації проєкту нами була розроблена модель поетапного формування умінь суддівства змагань з баскетболу у спортсменів віком 15-17 років. Модель включала кілька взаємопов'язаних етапів (діагностичний, змістовний, моделюючий, контрольний), з розв'язанням певних задач на кожному з них. Метою реалізації запропонованої моделі стало залучення баскетболістів 15-17 років до отримання суддівських умінь у баскетболі.

На рисунку 1 представлена модель формування умінь суддівства змагань з баскетболу у спортсменів 15–17 років.





*Рис.1. Модель формування навичок суддівства змагань в баскетболі
у спортсменів 15-17 років*

Реалізація моделі формування умінь суддівства змагань в баскетболі у спортсменів 15-17 років передбачала розробку програми підготовки баскетбольного арбітра.

У таблиці 1 представлено зміст програми формування умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років.

Таблиця 1

Зміст програми формування умінь баскетбольного арбітра

№	Етап	Тема	Години	Форма організації
1	Діагностичний	Знайомство з баскетболістами 15-17 років, проведення опитування та тестування	1	У межах навчально-тренувального заняття
2	Змістовний	Термінологічний апарат при суддівстві ігор у баскетбол	1	Лекція (Zoom)
3		Правила гри	1	Лекція (Zoom)
4		Інтерпретація правил гри у баскетбол	1	Лекція (Zoom)
5		Техніка та тактика гри	2	Лекція (Zoom) На тренувальних заняттях
6		Жести суддів	2	Лекція (Zoom) У межах навчально-тренувального заняття
7		Обов'язки суддівського столика	1	Лекція (Zoom) У межах навчально-тренувального заняття
8		Обов'язки секундометриста, оператора табло, оператора 24 сек.	1	Лекція (Zoom) У межах навчально-тренувального заняття
9		Механіка суддівства	8	Лекція (Zoom) У межах навчально-тренувального заняття та у процесі навчальних ігор

Продовження таблиці 1

10		Фоли	1	Лекція (Zoom)
11		Правила гри у баскетбол 3х3. Відмінність від стандартного баскетболу. Відмінності протоколів	2	Лекція (Zoom) У межах навчально-тренувального заняття
12		Організація змагань з баскетболу	1	Лекція (Zoom)
13	Моделюючий	Дитячий блицтурнір з баскетболу 3х3 у дітей, присвячений Дню фізичної культури і спорту	6	Суддівство ігор у бригаді (кожен спортсмен ЕГ брав участь у полі та за суддівським столиком)
14		Блицтурнір з баскетболу 3х3 у дітей, новорічний турнір	6	Суддівство ігор у бригаді (кожен спортсмен ЕГ брав участь у полі та за суддівським столиком)
15		Суддівство товариських ігор з баскетболу 3х3, 5х5	18	У межах навчально-тренувального заняття та у процесі навчальних ігор
16		Проведення блиц-турніру з баскетболу з метою оцінки засвоєних умінь	16	Суддівські бригади
17	Контрольний	Тестування теоретичної частини та оцінка дій баскетбольного арбітра	4	Google форма Метод експертної оцінки
Загалом			72	

Програма формування умінь баскетбольного арбітра передбачала послідовну та систематичну роботу. Вона включала курс бесід та практичні заняття для підготовки арбітрів-початківців.

Теоретична частина програми була спрямована на підвищення знань основ суддівства в баскетболі: термінологічний апарат, правила гри, механіка суддівства, методика роботи та взаємодія суддів на майданчику і секретарської бригади. Теоретичні заняття проводилися двічі на тиждень на платформі »Zoom».

Практичні заняття були націлені на навчання та закріплення дій арбітра. Вони проходили під час тренувань і на іграх у спортивному залі.

Важливим фактором було те, що у суддів-початківців повинні бути базові знання про баскетбол, розуміння техніки та тактики гри як в атаці, так і в захисті. Таким чином, баскетболісти цього віку вже відповідали цим вимогам.

Програма розрахована на 72 години: 1 година відводилася на вирішення завдань діагностичного етапу, 21 година – на змістовний етап, де учням ДЮСШ надавалася теоретична частина і проходило вивчення матеріалу; 46 годин відводилося на моделюючий етап, де відбувалося закріплення знань на практиці завдяки роботі в суддівській бригаді на блиц-турнірах та товариських іграх; 4 години – на контрольний етап (контрольне тестування та оцінка дій баскетбольного арбітра).

Далі за програмою баскетболістам 15-17 років необхідно було судити ігри як на майданчику, так і за суддівським столиком. Вони брали участь у суддівських бригадах на блиц-турнірах, судили товариські та навчальні ігри.

Вимоги до теоретичної підготовки для присвоєння кваліфікаційної категорії «Громадський суддя зі спорту» передбачають складання кваліфікаційних заліків у формі екзаменаційних питань і тестів за правилами проведення змагань. Таким чином, після впровадження проєкту «Школа молодого арбітра» було проведено тестування теоретичної частини та оцінка дій баскетбольного арбітра.

Кінцевим результатом цієї моделі стало отримання суддівської категорії «Громадський суддя зі спорту» і можливість судити дитячо-юнацькі та аматорські змагання.

Висновки. У статті презентовано розробку контенту для формування умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років. В контексті нашого дослідження контент для формування теоретичних знань та практичних умінь баскетбольного арбітра у спортсменів 15-17 років передбачав підготовку змісту проєкту «Школа молодого арбітра» основну увагу якого було зосереджено на пошуку засобів, методів, форм і умов його реалізації в тренувальному процесі баскетболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дусь С. В. Соціально-педагогічні передумови розробки технології підготовки арбітрів з баскетболу в Україні. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2015. С. 133-138.
2. Дусь С. В., Кулібаба С. О. Розробка технології підготовки арбітрів з баскетболу. *Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я»*. 2015. С. 24-26.
3. Кафтанова Т. В. Фізична підготовка баскетболістів: метод. Рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
4. Помещикова І. П., Микита П. П., Ломан С. А. Напрями підготовки арбітрів у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2018. Т. 2. С. 66-70.
5. Помещикова І. П., Пашенко Н. О., Печников О. Д. Підвищення рівня спеціальної підготовленості молодих баскетбольних арбітрів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5 (38). С.192-195.с.
6. Рачок М. М. Особливості психологічної підготовки баскетбольних арбітрів. *Physical education, sports and health culture in modern society*. 2013. №. 1 (21). С. 367-370.
7. Маслово О. В., Гопей М. М. Оцінка рівня тривожності суддів у баскетболі. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. № 18. С. 174-178.

Наукове видання

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

Матеріали

IV Всеукраїнської науково-практичної конференції

(Суми, 07 листопада 2024 року)

Комп'ютерна верстка С.П. Цьома

Підп. до друку 27.11.2023.

Формат 60x84/8. Гарнітура Arial.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 22,67.

Ум. фарб.-відб. 22,67. Обл.-вид. арк. 19,8.

Тираж 100 пр. Вид. №82.

Видавець і 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.