

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**  
**ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ**  
**ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:**  
**ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 2*

*Присвячується 10-річчю*  
*факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир**  
**Вид-во ЖДУ ім. І. Франка**  
**2015**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскія Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканич А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Ільїн В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи:** збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного  
університету імені Івана Франка, 2015

ЗМІСТ

**НАПРЯМ І.  
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

<b>Атаманиук Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіпліва М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Саранча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андреев А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

ста  
ту,  
та

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

колосального напруження фізических и моральных сил. Цель работы: изучить особенности питания студентов которые занимаются спортом. Исследования проводились на базе НУИТ среди студентов которые учатся на 1–2 курсе НУИТ г. Киева. В исследованиях, принимало участие 40 студентов.

*Ключові слова:* харчування спортсменів, режим, тренування, здорове харчування, раціональне харчування.

### **СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКИХ СБОРНЫХ КОМАНД**

Еременко Н. П., Хотенцева Е. В., Шпичка Т. О.

*Национальный университет пищевых технологий*

Роль харчування в підготовці висококваліфікованих спортсменів важко переоцінити. Рівень рекордів сучасного спорту вимагає і відповідної підготовки спортсменів. Підвищення тренувальних навантажень і інтенсифікація змагальної діяльності, часта зміна кліматичних умов і тимчасових поясів, проведення тренувань в середньогір'ї, а також підвищення технічної оснащеності спортсменів – все це входить в поняття спорту вищих досягнень і вимагає від спортсменів колосальної напруги фізичних і моральних сил. Мета роботи: вивчити Особливості харчування студентів які займаються спортом. Дослідження проводилися на базі НУХТ серед студентів Які навчають на 1–2 курсі НУХТ м. Києва. У дослідженнях, прийняло участь 40 студентів.

*Ключевые слова:* питание спортсменов, режим, тренировка, здоровое питание, рациональное питание.

### **SPORTS NUTRITION STUDENT NATIONAL TEAMS**

Yeremenko N., Hotentseva E., Shpichko T.

*National university of food technologies*

The role of nutrition in the preparation of elite athletes can not be overestimated. Level records of modern sport requires proper training and athletes. Increase training loads and intensification of competitive activity, frequent change of climatic conditions and time zones, conducting training in the midlands, as well as improving the technical equipment of the athletes – all included in the concept of high performance sport athletes and requires enormous physical and moral strength. The purpose of robots: to explore eating habits of students who play sports. The studies were conducted on the basis of NUFT among students who are studying on a course NUFT 1–2 in Kiev. In studies, attended by 40 students.

*Keywords:* power athletes regime, exercise, healthy diet, a balanced diet.

## **ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Кафтанова Т. В.<sup>1</sup>, Гусаковський О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Житомирський державний університет імені Івана Франка*

<sup>2</sup> *Житомирський інститут медсестринства*

**Постановка проблеми.** Для досягнення високих спортивних результатів у будь-якому виді спорту чималу роль грає рівень розвитку фізичних якостей спортсмена. Ця істина не є новою, проте проблема розвитку фізичних якостей в кожному конкретному виді спорту і зокрема у баскетболі на сьогодні залишається, як і раніше далеко не вирішеною.

Сучасний баскетбол за останній час кардинально змінився. Яскравою його тенденцією є інтенсифікація ігрової діяльності, що зумовлена багатьма факторами: збільшенням швидкості пересувань, збільшенням швидкості ваги швидкого прориву, зростанням функціональних та технічних можливостей баскетболістів, психологічною налаштованістю на ведення гри в високому темпі. Всі ці чинники, а також дозвіл силової боротьби при грі в захисті, особливо при оволодінні м'ячем, що відскочив від кошика, призвели до підвищення вимог атлетичної підготовки баскетболістів. Треба мати значну силову підготовку для боротьби за місце під щитом, у боротьбі за м'яч в повітрі і при відборі, утриманні м'яча під кільцем [1; с. 32–37].

Отже, сучасна гра в баскетбол висуває виключно високі вимоги до фізичної підготовленості баскетболістів. У зв'язку з цим фізична підготовка в сучасному баскетболі набуває особливо великого значення та, поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності, є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості баскетболістів заважає якісному оволодінню техніко-тактичними діями і не дозволяє ефективно реалізувати їх у змагальній діяльності [5].

Саме тому тренери з баскетболу знаходяться у постійному пошуку ефективних засобів, методик, що дозволяють посилено розвинути фізичну підготовку на конкурентно-здібний рівень. Вирішити це завдання можна за допомогою колового тренування. При розробці колового тренування застосовуються різноманітні засоби і методи різного впливу, раціонально використовується час тренувань за рахунок структури колового тренування.

Розробки і дослідження колового тренування дозволяють виявити найбільш ефективне застосування вправ. За допомогою цієї організаційно-методичної форми можна стежити за розвитком фізичної підготовки і функціональним станом баскетболістів. Дослідження колового тренування, розробки нового застосування фізичних вправ є невід'ємною частиною для прогресу в області вдосконалення фізичної підготовленості, раціонального використання тренувального заняття.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У спеціальній літературі сьогодення кожен автор або група авторів пропонують свій комплекс чинників, акцентів, що визначають високий рівень фізичної підготовленості баскетболіста. Акцентуючи увагу на необхідності розвитку тих або інших фізичних якостей, автори говорять про значущість тієї або іншої якості і пропонують фізичні вправи або перераховують методи, необхідні для розвитку цієї якості, не розкриваючи при цьому суть самої фізичної якості.

Наприклад, Корягін В. М. (1996) вважає, що баскетболістам потрібні в першу чергу високий рівень стрибкової витривалості, стрибкової спритності, швидкості цереміщення. Саблін А. Б. (2002) рекомендує юним баскетболістам додатково до стрибучості, спритності постійно розвивати координацію рухів в опорному і безопорному положеннях, орієнтування в діях, швидкість, уміння швидко перемикатися в діях і т. д. Ботагарієв Т. А. (1990) виділяє декілька фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності баскетболістів. Це швидкісно-силові якості, які особливо проявляються в стрибучості (у поєднанні з витривалістю), в кидках (у стрибку) і реагуванні на подразники, а також витривалість з її різновидами (стрибкова і витривалість захисника), спритність, акробатична спритність, гнучкість. Окрім вищеперелічених якостей, акцентують увагу на розвитку швидкості (рухової реакції і орієнтування, спостережливості, швидкості дій у відповідь і переміщення), стрибучості (Бобкова А. Н., 1999).

Не можна не сказати і про те, що в підручниках по баскетболу фактично немає розділу, в якому розбиралося б питання про фізичні якості, якщо не вважати, звичайно, тих 9–12 сторінок підручника (із понад 200 сторінок), де дуже поверхнево пишеться про розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості і в основному наводиться перелік фізичних вправ для розвитку сили ніг, пальців, рук і т. д.

Отже, навіть неповний аналіз літератури свідчить про відсутність єдиного погляду на розвиток провідних чинників, таких необхідних баскетболістові. У зв'язку з цим нами зроблена спроба розробити рекомендації щодо проведення колового тренування, які будуть сприяти індивідуальному і комбінованому розвитку якостей, необхідних баскетболістам.

**Мета роботи** полягає у визначенні актуальних проблем фізичної підготовки баскетболістів та її оптимізації шляхом використання колового методу у тренувальному процесі.

*Завдання дослідження.*

1. Проаналізувати проблеми фізичної підготовки баскетболістів на сучасному етапі розвитку баскетболу.
2. З'ясувати значення колового методу в тренувальному процесі.
3. Розробити практичні рекомендації щодо використання колового тренування в річному циклі підготовки баскетболістів.

*Методи, які використовувалися.*

1. Аналіз і обробка літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.
3. Бесіда зі спортсменами та тренерами.

**Організація та результати досліджень.** Щоб методично правильно здійснювати фізичну підготовку баскетболіста, необхідно мати на увазі, що це одна із сторін спортивного тренування, де найбільше проявляється дія біологічних факторів. І тренер повинен вміти відповісти на питання: як треба тренувати, щоб підвищити рівень сили, швидкісних, швидкісно-силових і інших якостей? Звідси випливає дві відповіді. По-перше, необхідно знати, що слід тренувати. По-друге, чому треба тренувати у баскетболістів розвиток фізичних якостей саме так, а не інакше[4].

У зв'язку з цим тренер повинний розробляти тренувальні програми, які б ефективно і при менших фізичних і нервових витратах сприяли зростанню фізичних якостей і, як наслідок, спортивних результатів. Такі різноспрямовані тренувальні програми, пов'язані з розвитком та удосконаленням фізичних якостей, повинні діяти паралельно і послідовно в умовах тренувального процесу. При цьому програми можуть вступати в різні види взаємодії від «співпраці», коли підсилюють один одного (позитивний) до «перешкод», коли одна програма гальмує іншу[7; с. 158–161].

Наприклад, при розвитку швидкісних якостей і витривалості на початковому етапі річного циклу, обидві ці якості можуть удосконалюватися послідовно в мікроциклі тренування. Проте, у міру посилення тренувальних дій на подальших етапах тренування, одна сильніше діюча програма може негативно впливати на руховий ефект іншої. В даному випадку неправильно сплановане використання вправ на витривалість може істотно пригнічувати і стримувати темпи розвитку швидкісних якостей.

Отже, важливою обставиною є не лише підбір і використання специфічних засобів для розвитку або вдосконалення фізичних якостей, але і використання ефективного зв'язку їх взаємодії і раціонального розподілу в тренувальному занятті, мікроциклі, етапі, річному циклі.

До основних засобів загальної фізичної підготовки відносять неспеціалізовані вправи, серед яких основне місце відводиться загальнорозвиваючим вправам і виравам з інших видів спорту – кросовий біг, вправи з обтяжувачами, спортивні і рухливі ігри, плавання та ін. Вправи з інших видів спорту застосовуються для загального фізичного розвитку відповідно до специфіки баскетболу [8; с. 4–6].

Проте, неспеціалізовані (загальнофізичні) засоби тренування малораціональні для спеціальної підготовки баскетболіста. Їх застосування у неправильних об'ємах призводить до витрачання адаптаційних ресурсів організму із-за залучення до роботи неспеціалізованих функціональних систем, які не беруть участь або ж є другорядними в ігровій діяльності баскетболіста і не вимагають значного розвитку, внаслідок чого порушується збалансованість змісту тренувальних дій.

Ці недоцільні витрати адаптаційного ресурсу організму, а також тренувального часу відбуваються за рахунок відповідного зменшення об'єму засобів спеціальної фізичної підготовки, спеціалізованих вправ, у зв'язку з чим сповільнюється зростання спортивної майстерності баскетболіста і реально досягнуті його показники будуть нижчі потенційно можливих.

У баскетболі уміння і навички – це складні по координації рухові дії і виконання їх пред'являє специфічні вимоги до розвитку фізичних якостей спортсмена.

Однією з основних функцій спеціальної фізичної підготовки в системі тренування баскетболіста є інтенсифікація режиму роботи його організму, з метою активізації процесу адаптації до специфічних умов спеціалізованої спортивної діяльності.

У розпорядженні тренера дуже багато засобів спеціальної фізичної підготовки і усі вони різні по силі і специфічності тренуючої дії. Це визначає її високу ефективність. Проте це може бути досягнуто лише у тому випадку, якщо засоби так впорядковані в часі, що кожний з них ефективно і в потрібній послідовності вирішує свою конкретну задачу, а усі вони разом забезпечують досягнення необхідного рівня спеціальної праездатності з мінімальними витратами часу і енергії спортсмена.

Фізичну підготовку слід розглядати як тривалий процес, який розділяється по роках навчання, в кожному з них циклічно повторюється програма, але на якісно більш високому рівні. У зв'язку з цим особливе місце в ній займає планування загальної спеціальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється по методу колового тренування.

Для планування колового тренування на заняттях використовуються комплекси вправ, спрямовані в першу чергу на загальнофізичну підготовку учнів з урахуванням специфіки баскетболу і програмного матеріалу, який вивчається на тренуваннях. Обраний комплекс застосовується на 4-6 суміжних заняттях, після чого робиться його корекція, що передбачає заміну однієї, декількох або усіх вправ комплексу, з тим, щоб підвищити його спрямованість на вирішення конкретних завдань фізичної підготовки спортсменів [10].

Цільова спрямованість комплексів колового тренування має ту перевагу, що дозволяє вирішувати важливі завдання загального і спеціального характеру одночасно і взаємопов'язано, у відносно короткий проміжок часу, а головне з великою ефективністю.

Використовуючи спеціальні вправи в коловому тренуванні, необхідно враховувати ряд вимог, застосовуваних до цих вправ:

а) підбирати спеціальні вправи так, щоб більшою мірою навантажувалися групи м'язів, що несуть основне навантаження в змаганнях;

б) вибирати таке початкове положення і виконувати так, щоб рухи відповідали змагальній вправі по напрямку і амплітуді;

в) величина зусиль і швидкість його прояву мають бути такими ж або вище, ніж при виконанні змагальної вправи;

г) спеціальні вправи повинні імітувати режим роботи м'язів, властивий переважно змагальним умовам.

Таким чином, при правильному плануванні програми з використанням колового тренування в підготовчому та змагальному періодах можна в найкоротший час досягти необхідного рівня загальної фізичної підготовки. Тим самим збільшивши час на спеціальну фізичну підготовку. Але необхідно стежити за фізичним і емоційним станом спортсменів, оскільки колове тренування дає сильну напругу на організм, що веде до зниження об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень, а головне до пониження результату в період змагань.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** У результаті проведених досліджень встановлено, що розвинути в короткі терміни і зберегти набраний рівень фізичної підготовки тільки баскетбольними засобами неможливо.

Вивчення даних науково-методичної літератури дозволило виявити, що застосування колового тренування в процесі підготовки баскетболістів дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу.

Отже, для вдалого застосування колового тренування у процесі розвитку фізичних якостей баскетболістів доречно дотримуватись наступних рекомендацій :

– застосовувати колове тренування необхідно впродовж усього учбово-тренувального процесу року, не має сенсу проводити колове тренування припустимо лише раз в 4 тижні або тільки впродовж певного періоду, оскільки фізичні якості при перервах в тренуванні швидко втрачаються;

– колове тренування слід поєднувати з іншими формами і методами фізичного виховання і розумно їх чергувати (в процесі колового тренування у спортсменів виробляються навички самостійного виконання вправ і вміння здійснювати контроль за рухами);

– для вдосконалення швидко-силових якостей спортсменів найбільш ефективні рухові режими з частотою серцевих скорочень від 130 до 160 уд/хв;

– при проведенні занять методом колового тренування необхідно використовувати велику кількість різних спортивних снарядів, сприяючих розвитку як різних фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, виправалості), так і вдосконаленню рухових навичок;

– колове тренування необхідно використовувати в змагальному періоді, навіть безпосередньо перед грою (за день);

– колове тренування в тренувальних заняттях з ЗФП рекомендується проводити по методу інтервальної вправи з жорсткими інтервалами відпочинку (30-50 с.);

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

– правильне планування учбово-тренувального процесу із застосуванням колового тренування дозволить раціонально використати тренувальний час, досягаючи високого рівня фізичної підготовленості.

У подальшому планується порівняти ефективність колового тренування та комплексу спеціальних вправ у розвитку фізичних якостей баскетболістів, простеживши показники динаміки фізичної підготовки гравців студентської команди.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Артюх В. М. Спеціальна фізична підготовленість баскетболістів різної кваліфікації / В. М. Артюх // Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи : зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2002. – Вип. 3. – С. 32–37.
2. Бобкова А. Н. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций у спортсменов различной квалификации : вып. квал. работа / А. Н. Бобкова. – Смоленск : СГИФК, 1999 – 40 с.
3. Ботагариев Т. А. Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Ботагариев. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 22 с.
2. Губа Д. В. Деференцированный подход при развитии специальных физических качеств занимающихся в секциях по баскетболу : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. В. Губа. – М. : РГАФК, 2003. – 25 с.
3. Конуров Д. М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. М. Конуров. – М., 2002. – 24 с.
4. Корягин В. М. Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в залежності від віку / В. М. Корягин // Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах : мат. Всеукр. наук.-практич. конф., 3–5 жовтня 1996 р. – Кіровоград, 1996. – С. 98–99.
5. Мітова О. О. Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів при переході в команди високого класу / О. О. Мітова // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей в галузі фіз. культури та спорту, вип. 6. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 158–161.
6. Поплавський Л. Ю. Развитие физических качеств баскетболистов : метод. посіб. для тренерів з баскетболу / Л. Ю. Поплавський ; під заг. ред. Л. Ю. Поплавського. – К. : Преса України, 2006. – С. 4–6.
7. Саблин А. Б. Специальная физическая подготовка высокорослых баскетболистов высокой квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Саблин. – М. : ГЦОЛИФК, 2002. – 20 с.
8. Сатылов И. Б. Содержание и структура физической подготовки баскетболистов в связи с комплексным учетом сенситивных периодов развития двигательных способностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Б. Сатылов. – К. : КГИФК, 1990. – 25 с.

**АНОТАЦІЇ**

**ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Кафтанова Т. В.<sup>1</sup>, Гусаковський О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Житомирський державний університет ім. І. Франка

<sup>2</sup> Житомирський інститут медсестринства

В статті було вивчено і проаналізовано сучасні проблеми фізичної підготовки баскетболістів, що дозволило розробити практичні рекомендації по застосуванню колового тренування як засобу вдосконалення тренувального процесу в річному циклі підготовки гравців з огляду на вимоги сучасного високоінтенсивного баскетболу.

**Ключові слова:** фізична підготовка, колове тренування, структура, застосування, специфіка баскетболу.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Кафтанова Т. В.<sup>1</sup>, Гусаковский О. В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Житомирский государственный университет им. И. Франко

<sup>2</sup> Житомирский институт медсестринства

В статье были изучены и проанализированы современные проблемы физической подготовки баскетболистов, что позволило разработать практические рекомендации по применению круговой тренировки как средства совершенствования тренировочного процесса в годичном цикле подготовки игроков, учитывая требования современного высокоинтенсивного баскетбола.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, круговая тренировка, структура, применение, специфика баскетбола.

**APPLICATION OF THE CIRCLE TRAINING METHOD IN THE DECISION OF BASKETBALL-PLAYERS PHYSICAL PREPARATION PROBLEMS**

Kaftanova T.<sup>1</sup>, Gusakovskiy O.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Zhytomir Ivan Franko State University

<sup>2</sup> Zhytomir Nursing Institute

Modern problems of basketball-players physical preparation have been studied and analysed in the article. It made possible to work out practical recommendations on application of circular training as means of perfection of training process in a year cycle of players' preparation, taking into account the requirements of modern high-intensity basketball.

**Keywords:** physical preparation, circular training, structure, application, specific of basketball.



Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет:** Остринський В. В.  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- Рустама Ахметова – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);  
Інні Євсєєвої – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона);  
Валерія Андрійцева – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);  
Юлії Єлістратової – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон);  
Людмили Коваленко – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 19.5. Обл. вид. арк. 18.9. Наклад 300. Зам. 81.

---

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua