

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:

- Бріскін 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).
Льїн 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

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

НАПРЯМ II.
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Грибан Г. П. АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	62
Гусаревич О. В., Кирпа В. ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	69
Ильницкая А. С. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ	72
Котегова Л. І. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	76
Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА	80
Кузиспова О. Т. СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	83
Науменко О. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	89
Петров Д. О. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	92
Савитська Н. О., Блажисевський Г. В. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	97
Сологубова С. В. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	100
Твердохліб Ж. О. ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	104
Яблонська А. М. ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ	107

НАПРЯМ III.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Данок О. М., Можарівський Р. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ	110
Лахно О. Г. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ	113
Мішкевич Н. І. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	118

Пазіна В. О., Айіуні В. І. ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ	121
Філіппов М. М. ПСИХОФИЗИОЛОГІЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК	123
Шпшук Л. М., Жуковський Є. І. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	127

НАПРЯМ IV.
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В. ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД	131
Тищенко В. О., Куш В. В. АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ	136
Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С. ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ	139
Шавель Х. Є., Михась Т. Р. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ)	143
Шенченко Т. В., Лучко О. Р. ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ	146
Щербаківа Г. Д. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ	148
Паміура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	152

7. Tesch P. Isometric strength performance and muscle fiber type distribution in man / P. Tesch // *Asta Physiol. Scand.* – 1977. – № 99. – P. 230–238.

АНОТАЦІЇ

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мичка І. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті дані методичні рекомендації для побудови навчально-тренувального процесу юнаків, які спеціалізуються у пауерліфтингу. Під час планування навчально-тренувального процесу потрібно враховувати вікові та індивідуальні особливості, слідкувати за впливом вправ з обтяженням на організм який формується та розвивається.

Ключові слова: пауерліфтинг, фізична підготовка, навчальний процес, юнак.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА З ПАУЭРЛИФТИГА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Мычка И. В.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье даны методические рекомендации для построения учебно-тренировочного процесса юношей, специализирующихся в пауэрлифтинге. Планируя учебно-тренировочный процесс нужно всегда учитывать возрастные и индивидуальные особенности, следить за влиянием упражнений с отягощением на организм который формируется и развивается.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, физическая подготовка, учебный процесс, юноша.

CONSTRUCTION TRAINING PROCESS IN POWERLIFTING DURING THE INITIFL TRAINING

Mychka I.

Zhytomyr State University named after Ivan Franko

The article provides guidelines for the construction of the training process of young men, specializing in powerlifting. When planning the training process should always take into account the age and individual features, monitor the impact of resistance training on the body which is formed and develops.

Keywords: powerlifting, physical training, the training process, young man.

ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Сіпліва М. О., Лайчук А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Спортивна аеробіка – вид спорту, різновид гімнастики, де спортсмени виконують вправи під ритмічну музику. Спершу, в другій половині ХХ століття аеробіка виникла в США як науково обґрунтована, збалансована та травмобезпечна програма насичення організму киснем для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату людини, але вже наприкінці 80-их років були проведені перші міжнародні змагання, а в 1989 році – чемпіонат світу та Європи [2].

Створення у 1991 році федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу розширила популярність спортивної аеробіки у загальноосвітніх та спортивних школах, клубах, університетах України. Відтоді федерація щорічно проводить чемпіонати та кубки України у всіх вікових групах, а також представляє країну на міжнародній арені, на змаганнях усіх рівнів. За двадцять років свого існування федерація входила до різних міжнародних асоціацій, однак наразі, вона перебуває у процесі вступу до Міжнародної федерації гімнастики. Починаючи заняття з юного віку (з 6 років) [6], спортивна аеробіка закладає міцний фундамент для розвитку усіх гімнастичних дисциплін та інших видів спорту. У Всеукраїнській змагальній практиці виділяють такі вікові групи: юнаки молодшого віку – 7–11 років; юнаки старшого віку – 12–14 років; юніори 15–17 років; молодь – 17–21 років; дорослі – з 18-ти років [4].

Хоча спортивна аеробіка дуже привабливий вид спорту, за рахунок високої емоційності, танцювальної спрямованості та сучасного музичного супроводу, багато тренерів не володіють методикою побудови навчально-тренувального процесу з дітьми початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз первинної і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернення уваги на особливості організації та методики проведення навчально-тренувальних занять зі спортивної аеробіки в групах початкової підготовки. Досить важливим моментом тренувального процесу є врахування індивідуальних та потенційних можливостей вихованців, що передбачає застосування легкоатлетичних вправ, використання періодизації підготовки та диференціювання занять.

Такі автори, як: В. Ю. Давидов (2001), М. П. Івлєв (2002), Т. С. Лісницька (2002) вважають, що системний підхід дозволяє розглядати спортивну аеробіку як цілісне утворення, сукупність взаємозв'язаних елементів, що

взаємодіють між собою і зовнішнім середовищем [3]. Водночас аналіз науково-методичної літератури з питань системного підходу до навчально-тренувальної діяльності спортсменів з аеробної гімнастики, показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої програми в групах початкової підготовки.

Метою статті є розробка чотирьохрівневої поетапної обов'язкової програми зі спортивної аеробіки для розвитку рухових здібностей юнаків молодшого віку засобами легкої атлетики.

Методи і організація дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, вивчення зарубіжного досвіду виховання спортсменів, педагогічне спостереження.

У дослідженні взяли участь 150 спортсменів віком від 6 до 11 років трьох спортивних шкіл Житомирської області (ЖДЮСШ «Авангард», ЖО ДЮСШ «Юність», Володарськ-Волинська ДЮСШ). Впродовж 2012–2015 рр. вивчався вплив чотирьохрівневої поетапної обов'язкової програми на результативність навчально-тренувального процесу зі спортивної аеробіки з використанням легкоатлетичних засобів. Під час дослідження були використані такі бігові та стрибкові вправи: біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням гомілки назад, дриблний біг, біг стрибками з ноги на ногу, стрибки на лівій (правій) нозі, збігання вгору сходами, ступаючи на кожну сходинку; збігання вгору сходами, ступаючи через одну сходинку; стрибки на двох ногах вгору сходами, ступаючи на кожну сходинку, стрибки вгору сходами, чергуючи на правій і лівій ногах.

Для оцінки рухової, підготовленості застосовували комплекс випробувань, до якого увійшли такі вправи, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей: біг 30 м і 500 м, стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4х9 м та стрибки через скакалку (табл. 1).

Таблиця 1

Тести для визначення фізичної підготовленості

№	Тест	Фізична якість	Одиниця виміру
1	Біг 30 м	Швидкість	час (с)
2	Біг 500 м	Витривалість	час (хв)
3	Стрибок у довжину з місця	Вибухова сила	довжина (см)
4	Вис на зігнутих руках	Силову витривалість	час (с)
5	Стрибки через скакалку	Швидкісно-силові якості	кількість (рази)
6	Човниковий біг 4х9 м	Спритність	час (с)

Варто зауважити, що усі легкоатлетичні вправи визначення рівня фізичної підготовленості є невід'ємною складовою нормативних вимог при оцінці показників фізичного розвитку та здібностей рухливості юних спортсменів. Ці норми є ключовими для виконання контрольних нормативів і переходу з однієї групи в іншу.

Результати досліджень та їх обговорення. Федерація Житомирської області зі спортивної аеробіки та фітнесу після дослідження та вивчення програми для ДЮСШ зі спортивної аеробіки [5] створила власну чотирьохрівневу поетапну обов'язкову програму для юнаків молодшого віку. Головна мета програми – поширити інструкції покрокового вивчення такого виду спорту, як аеробної гімнастики. Запропонована система створює умови для безпечних занять спортивною аеробікою, що передбачають підвищення спортивної підготовки шляхом застосування легкоатлетичних вправ для юнаків молодшого віку.

Програма розрахована для дітей, починаючи з 6 років, в період який є сприятливим для розвитку таких фізичних якостей як: гнучкість та спритність, так і морально-вольових якостей дитини, формування звички здорового способу життя.

Чотирьохрівнева програма заснована на обов'язкових елементах, які використовуються згідно програми ФІЖ (FIG – Міжнародна Федерація гімнастики), правил зі спортивної аеробіки та власних можливостей спортсменів.

Звертаючи увагу на спортивну діяльність протягом етапу початкової та початково-базової підготовки спортсменів, тренеру потрібно зацікавити вихованців таким чином, щоб спорт став невід'ємною частиною життя дитини. Поетапна система починається з елементарних базових кроків, комбінацій, з'єднань, переміщень та елементів, які являють собою підґрунтя для розвитку аеробної гімнастики, дозволяючи брати участь у тренувальній та змагальній діяльності багатьох дітей незалежно від їхнього початкового технічного рівня.

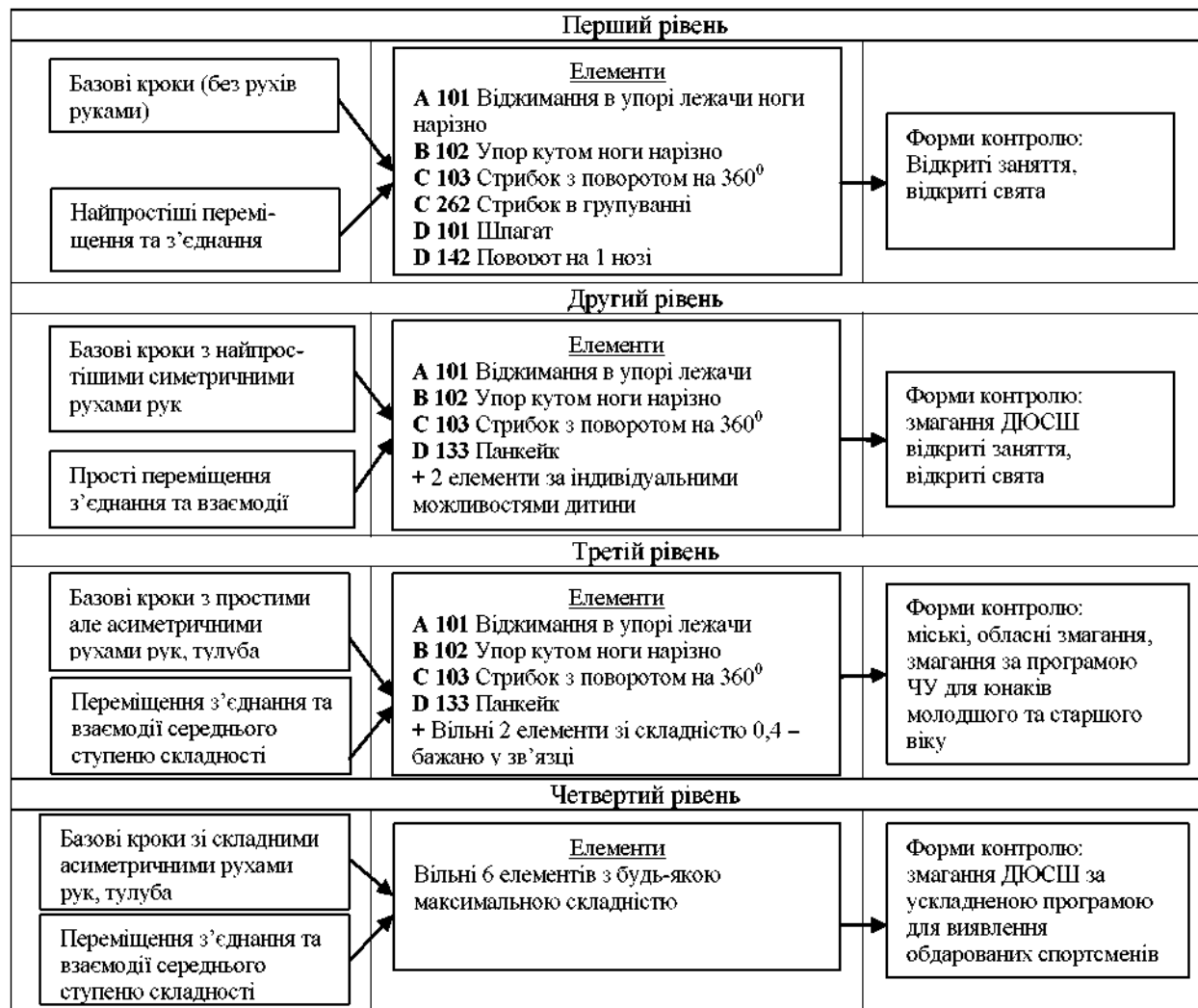
Відповідно до цієї системи тренери повинні одночасно звертати увагу на важливість бездоганного виконання програми дитиною, демонструючи впевненість у її виконанні. Починаючи з молодшого віку спортсмени показують свої уміння у таких видах програм спортивної аеробіки, як: індивідуальні вправи, змішані пари, трійки, групи, командної аеробіки: аеро-денс, аеро-степ, фанк. Тривалість музичного твору у програмах спортивної аеробіки складає 1 хв. 15 с +/- 5 с, у програмах командної аеробіки – 1 хв. 30 с +/- 5 с. Рекомендована частота музичного супроводу програм складає 140–160 ударів за 1 хвилину з чіткими музичними акцентами.

Звертаємо увагу, що процес розвитку координаційних здібностей спортсменів залежить як від віку спортсменів, так і від індивідуальної початкової спеціальної підготовки. Вивчення програми має починатися з першого рівня, незалежно від віку дитини.

Тренери двох Житомирських шкіл ЖДЮСШ «Авангард» – О. М. Матвейчук, Л. В. Мохорт, Т. Л. Ісакова, М. О. Сіпліва, О. В. Степанюк, ЖО ДЮСШ «Юність» – ЗТУ І. В. Кононенко, Н. В. Макаренко, В. А. Томашевська, Володарськ-Волинської ДЮСШ – Н. В. Козаченко почали працювати за узгодженою програмою з 2012 року.

Педагогічне тестування організовувалося з метою збору статистичного матеріалу для розв'язання питання про поточний стан випробовуваних, динаміка змін основних фізичних якостей. Під час навчально-тренувальних занять зі спортивної аеробіки широко використовувалися легкоатлетичні вправи. З цієї метою був залучений досвід тренерів з легкої атлетики, які консультували, надавали методичну допомогу тренерам відділення спортивної аеробіки.

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



Примітка: A 101, B 102, C 103 та ін. – група та номер елементів складності згідно програми ФІЖ.

Рис. 1. Чотирьохрівнева модель управління навчально-тренувальним процесом зі спортивної аеробіки для юнаків молодшого віку

Кожен рівень запропонованої програми відображає характер виконання базових кроків, способи виконання переміщень, взаємодій спортсменів, перелік обов'язкових елементів та форми контролю відповідного рівня. Змагання для спортсменів, що працюють за першим і другим рівнем проводяться двічі на рік, де усі учасники змагань, незалежно від рівня підготовки та показаних результатів, отримують медалі та дипломи з метою заохочення та подальших результатів.

Виконання програми третього рівня вимагає злагодженої роботи не тільки тренерів і спортсменів Житомирської області, але й врахування новітніх підходів та змін у побудові композицій, виконання елементів складності, акробатичних елементів під час всеукраїнських та міжнародних змагань. Четвертий рівень програми являє собою власне надбання тренерів Житомирської області, змагання за ускладненою програмою є одні з найулюбленіших змагань для спортсменів, що дозволяють вихованцям продемонструвати свої максимальні здібності. Робота зі спортсменами на четвертому рівні дозволяє виявити обдарованих вихованців, а перехід з категорії діти в категорію кадети (юнаки старшого віку) – зробити більш поступовим.

Звичайно можуть виникнути суперечки щодо обов'язкових вимог до програми, в той час коли творчість та оригінальність є важливим компонентом артистичності, але спостерігаючи за розвитком спортивної аеробіки Житомирщини за останні роки, можна зробити висновок, що запропонована система створює усі передумови для підвищення спортивних результатів (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати збірної команди Житомирської області зі спортивної аеробіки
на Всеукраїнських змаганнях серед юнаків молодшого віку**

Дата проведення змагань	Назва змагань	Загальна кількість призових місць	Кількість I, II, III місць
15–17.05. 2013 р.	Чемпіонат України серед юнаків та молоді	6	I місце – 3 II місце – 2 III місце – 1
20.11. 2014 р.	Чемпіонат України серед юнаків та молоді	8	I місце – 3 II місце – 2 III місце – 3
20–21.02. 2015 р.	Чемпіонат України серед ДЮСШ	14	I місце – 6 II місце – 5 III місце – 3

Висновки. Таким чином розроблену чотирихрівневу покрокову програму для юнаків молодшого віку потрібно розглядати як сукупність елементів підпорядкованих вирішенню головного завдання – досягнення високого спортивного результату та підтримання інтересу до занять спортом.

З урахуванням виявлених особливостей професійної діяльності, а також провідних психофізичних властивостей і фізичних якостей підібрано легкоатлетичні вправи, як частину змісту програми для юнаків молодшого віку які займаються спортивною аеробікою. На основі розробленої програми управління початковою підготовкою юнаків молодшого віку є можливість прогнозувати та коректувати навчально-тренувальний процес.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні програми підготовки спортсменів-аеробів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : підруч. / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. – 2013. – 340 с.
2. Історія. Спортивний комітет України, Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу [електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://scu.org.ua/federacija-ukrainy-zi-sportyvnoi-aerobiky-ta-fitnessu.html>.
3. Коваль Т. Спортивна аеробіка – дисципліна змагання в структурі міжнародної федерації гімнастики / Т. Коваль. – Донецьк : Вид-во Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання та спорту. – С. 17–22. – Режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis_64.exe.
4. Пасічна Т. В. Правила змагань зі спортивної аеробіки / Т. В. Пасічна, С. І. Атаманюк. – К., 2014. – 51 с.
5. Пасічна Т. В. Спортивна аеробіка : навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Т. В. Пасічна, І. В. Кононенко, Н. В. Лозенко. – К., 2014. – 64 с.
6. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. – Наказ № 1624 від 18.05.2009.
7. Aerobic Gymnastics, Code of Points 2013–2016, FIG – Federation Internationale de Gymnastique. Edition 2012.
8. Poli M. Development of Aerobic Gymnastics For Adolescents in Brazil : Three Level Routines Program / M. Poli, P. Mattos, C. Borelly and others // Scientific Research in Aerobic Gymnastics. Summary 2010–2014 / 1st edition. – P. 100–103.

АНОТАЦІЇ

ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Сіплива М. О., Лайчук А. М.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті розглядається розроблена чотирихрівнева модель управління навчально-тренувальним процесом зі спортивної аеробіки з використанням легкоатлетичних вправ для юнаків молодшого віку та її вплив на результати збірної команди Житомирської області зі спортивної аеробіки на Всеукраїнських змаганнях. Запропонована система складається з базових кроків, елементів та форм контролю на кожному етапі підготовки спортсменів.

Ключові слова: спортивна аеробіка, юнаки молодшого віку, Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу, навчально-тренувальний процес, засоби легкої атлетики, змагання.

ЧЕТЫРЕХУРОВНЕВАЯ ПРОГРАМА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Сипливая М. А., Лайчук А. Н.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье рассматривается разработанная четырехуровневая модель управления учебно-тренировочным процессом по спортивной аэробике с использованием легкоатлетических упражнений для детей младшего возраста и ее влияние на результаты сборной команды Житомирской области по спортивной аэробике на Всеукраинских соревнованиях. Предложенная система состоит из базовых шагов, элементов и форм контроля.

Ключевые слова: спортивная аэробика, дети младшего возраста, Федерация Украины по спортивной аэробике и фитнесу, учебно-тренировочный процесс, средства легкой атлетики, соревнования.

DEVELOPMENT OF AEROBIC GYMNASTICS USING ATHLETICS EXERCISES FOR YOUNG SPORTSMEN: FOUR LEVEL ROUTINES PROGRAM

Sipliva M., Laichuck A.

Zhytomyr Ivan Franko State University

The article shows the created four level routines program with athletics exercises and its role in educational-training process in aerobic gymnastics for young sportsmen and results of Zhytomyr aerobic gymnastic team during national championships. The program consists of: basic steps, elements and control forms.

Keywords: aerobic gymnastics, national development, Ukrainian Federation of Sport Aerobics and Fitness, educational-training process, elements of track-and-field athletics, championship.

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. 20,0. Обл. вид. арк. 18,9. Наклад 300. Зам. 249.

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