

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

## **СПОРТИВНА НАУКА – 2021**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**ЖДУ ім. І. Франка  
2021**

УДК 796.378  
ББК 75.74.58  
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету  
імені Івана Франка (протокол № 22 від 26.11.2021 р.)*

#### **Рецензенти:**

**Дмитренко С. М.** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

**Мулик К. В.** – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор;

**Ткаченко П. П.** – завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

**Спортивна наука – 2021:** збірник наукових праць VI Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 76 с.

У збірнику представлено результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури та спорту.

Збірник містить матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2021» (Житомир, 25 травня 2021 року).

#### **Головний редактор:**

**Кутек Тамара Борисівна** – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

#### **Редакційна колегія:**

**Ахметов Рустам Фагимович** – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

**Мулик Катерина Віталіївна** – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор;

**Вовченко Інна Іванівна** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

**Дяченко Анна Анатоліївна** – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

#### **Оргкомітет конференції:**

**Кутек Тамара Борисівна** – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

**Ахметов Рустам Фагимович** – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

**Мулик Катерина Віталіївна** – завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, доктор педагогічних наук, професор;

**Вовченко Інна Іванівна** – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

**Дяченко Анна Анатоліївна** – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

*Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.*

## ЗМІСТ

<i>Булгаков О. І., Осінська В. С., Гошко А. М.</i> <b>ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК</b> .....	4
<i>Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Гнатюк Г., Ледньова О.</i> <b>ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ</b> .....	8
<i>Вовченко І. І., Можарівський Р., Гедзюк Д. О., Луцько М.</i> <b>ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ</b> .....	13
<i>Грибан Г. П., Коваленко М. В.</i> <b>РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ</b> .....	17
<i>Грибан Г. П., Мухін В. І.</i> <b>ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ</b> .....	21
<i>Данилюк В., Вовченко І. І., Шоханова К. А.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ</b> .....	25
<i>Дрюков О. В.</i> <b>КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФЕХТУВАННІ</b> .....	28
<i>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Матвієнко А., Шульга В.</i> <b>ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ</b> .....	33
<i>Леухін В. С., Грибан Г. П.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ</b> .....	36
<i>Пруднікова М. С., Мулик В. В.</i> <b>АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМ СПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК</b> .....	40
<i>Скалій О. В., Лотоцький В. Б.</i> <b>ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ</b> .....	44
<i>Студінікін О. С., Дьоміна А. А.</i> <b>ФУТБОЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ У СВІТІ ...</b>	47
<i>Чурілов Г. В., Косюченко О. М., Замега О. В.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	54
<i>Шаверський В. К., Вислоцька А. В., Синельникова Т. В.</i> <b>ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ</b> .....	57
<i>Шаверський В. К., Кравчук Я. Г.</i> <b>УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b> .....	59
<i>Шостак В., Скалій Т. В.</i> <b>НАВЧАННЯ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ</b> .....	63
<i>Шоханова К. А., Бабін В. І., Гичко С. Л.</i> <b>ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕДУМОВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ГРЕКО-РИМСЬКОЮ БОРТЬБОЮ</b> .....	72

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

*Булгаков О. І., Осінська В. С.*

*Житомирський державний університет ім. І. Франка*

*Гошко А. М.*

*Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради*

**Анотація.** В статті представлені результати досліджень пов'язаних із впровадженням в навчально-тренувальний процес юних волейболісток, програми спрямованої на удосконалення процесу формування у них рухових умінь і навичок. Встановлено, що процес формування рухових умінь і навичок, умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня..

**Ключові слова:** волейбол, етап початкової підготовки, технічна підготовка, спортсменки, рухові уміння і навички.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що основними завданнями етапу початкової підготовки юних волейболісток є формування у них рухових умінь і навичок. В основі прояву рухових умінь і навичок волейболісток, які тренуються на етапі початкової підготовки є володіння ними певними технічними елементами гри у волейбол, а також показники їх фізичної підготовки. Як і в будь якому виді спорту, вирішення завдань спрямованих на підвищення рівня вказаних вище видів підготовки здійснюється з використання різноманітних засобів специфічних для гри у волейбол.

Така ситуація створює передумови для пошуку методів та засобів використання яких забезпечить якісну підготовку юних спортсменок. Особливо актуальним є пошук засобів спрямованих на удосконалення технічної підготовки волейболісток на етапі початкової підготовки [2]. Це обумовлено тим, що на сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти [3, 5]. Процес навчання умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

**Мета:** удосконалення процесу формування рухових умінь і навичок в юних волейболісток.

**Організація досліджень.** Дослідження проводилось у 2020-2021 році на базі ДЮСШ №1 м. Житомир. У дослідженні приймали участь 24 спортсменки групи початкової підготовки 2-го року навчання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результатами проведеного дослідження встановлено, що процес формування рухових умінь і навичок, умовно можна поділити на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. В подальшому вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Виходячи із вище викладеного, нами було розроблена експериментальна програма спрямована на удосконалення процесу формування рухових умінь і навичок в юних волейболісток. Особливість цієї програми полягала у систематизації процесу вивчення волейболістками початкового етапу підготовки другого року навчання основних технічних елементів з використанням комплексів спеціальних вправ. Крім цього, у процесі вирішення завдань розробленої нами програми підбирались такі фізичні вправи, використання яких давало б можливість не лише покращити рівень технічної підготовленості, але й забезпечувало б розвиток загальної фізичної підготовленості юних волейболісток. Такий підхід дав можливість нам планувати в річному циклі тренувань більшу кількість тренувальних занять спрямованих на удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток. Необхідно відмітити, що підбір комплексів спеціальних вправ та їх використання у тренувальному процесі юних волейболісток здійснювалось з урахуванням їх вікових особливостей волейболісток та не суперечило вимогам програми з волейболу для ДЮСШ [2].

Аналіз сучасної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з волейболу, свідчить про те, що загальна кількість навчально-тренувальних занять для спортсменів які займаються у групах попередньої базової підготовки має складати 3-4 тренувань на тиждень. Тривалість кожного із таких занять складає 1,5 години. Відповідно до такої структури навчально-тренувальних занять, розроблена нами програма використовувалась кожного тижня протягом двох тренувальних занять у продовж 8 місяців. Таким чином, протягом тижневого циклу тренувань на удосконалення процесу технічної підготовки спортсменок витрачалось 3 години.

Реалізація завдань експериментальної програми здійснювалась нами поетапно.

**1 етап** – формування базових рухових умінь і навичок. Для цього використовувались спеціальні вправи спрямовані на формування навички правильного переміщення стійки волейболіста та вихідних положень.

**2 етап** – передбачав формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча; прийомів м'яча, виконанню подачі.

### ***Характеристика етапу формування базових рухових умінь і навичок.***

Серед різноманіття технічних елементів які використовуються в ігровій діяльності волейболістів одним із основних на етапі початкової підготовки є техніка виконання стійки волейболіста та переміщення, адже як зазначають сучасні науковці тільки вміле переміщення створює сприятливі передумови для успішного виконання технічних прийомів з м'ячем. Саме тому на першому етапі вивчення технічних елементів юними спортсменками вивчались елементи пов'язані із різними видами стійок та способами переміщень волейболісток. Загальна характеристика структури тренувальних занять на першому етапі реалізації експериментальної програми представлена нижче.

### ***Характеристика 2 етапу – формування умінь та навичок виконанню передачі м'яча; прийомів м'яча, виконанню подачі.***

Основним прийомом техніки є передача м'яча, за допомогою її волейболіст забезпечує процес організації атакуючих і захисних дій. Залежно від положення рук розрізняють передачі двома руками зверху і знизу. Для забезпечення нападаючих дій застосовуються в основному тільки передачі двома руками зверху. Успішне завершення нападаючих ударів залежить від правильної передачі м'яча, яка виконується після переміщення назустріч м'ячу. Дуже важливо, щоб кожна спортсменка навчилась точно «адресувати» м'яч, для цього необхідно правильно оволодіти технікою передачі м'яча. Саме тому, на другому етапі реалізації експериментальної методики основна увага у процесі технічної підготовки юних волейболісток приділялась вивченню передач двома руками зверху та знизу, а також нижньої та верхньої прямої подачі.

На початку навчання техніки прийому та передачі м'яча ми, намагались створити уявлення про техніку прийому м'яча за допомогою перегляду дій волейболісток, що добре володіють цим елементом. Ми, наочно демонстрували спортсменкам чому потрібно робити так, а не інакше, до чого можуть привести помилки у виконанні елементу. Підкреслювали, що прийом м'яча є одним з найголовніших елементів у грі.

Практичне вивчення прийому та передачі м'яча ми починали з імітаційних вправ. У першу чергу показували спортсменкам вихідну стійку, стійке положення, розташування ніг і тулуба залежно від зони; навчали на зігнутих ногах пересуватися вперед, назад і в сторони; познайомили з імітацією прийому подачі при випаді в сторону; пояснювали важливість зорового контролю.

Навчання подачі м'яча ми починали з оволодіння загальною структурою рухів. Коли у спортсменок з'являється чітке уявлення про схему виконання подачі, їх увага концентрується на деталях. Дуже важлива узгодженість у роботі рук і ніг. Спочатку подачу вивчали відокремлено, а потім у поєднанні з іншими елементами гри.

Навчання подачі відбувалось за загальною схемою: показ, пояснення, виконання. У процесі навчання цього елементу ми враховували, що подача є індивідуальним елементом гри у волейболі, відповідно груповий підхід до навчання подачі навіть при значних витратах часу не веде до успіху.

Під час навчання спортсменки спочатку попрацювали над технікою подачі без м'яча. І лише після освоєння імітаційних рухів вони переходили до роботи з м'ячем. Після остаточного засвоєння імітаційних вправ починалась індивідуальна робота з м'ячем. В першу чергу, багато разів повторювалось підкидання м'яча, щоб досягти однакової висоти.

### **Висновки**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що формування рухових умінь і навичок волейболісток спрямоване на освоєння специфічних ігрових прийомів в різних умовах. Важливим фактором рухової підготовки є не тільки освоєння всіх окремих прийомів, а й уміння виконувати їх у різних поєднаннях, зумовлених ігровою ситуацією.

2. Виявлено, що підготовка волейболісток на етапі початкової підготовки повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок, і з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів. Основними завданнями такої підготовки волейболісток є освоєння необхідного обсягу технічних прийомів, які дозволяють гравцям адаптуватися до умов тренувальної діяльності.

3. У формуванні рухових умінь і навичок у волейболісток сучасними науковцями виділяється три відносно самостійні етапи: етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого удосконалення рухових дій. Кожен із цих етапів має свої специфічні завдання, а використання методів та засобів у процесі вирішення цих завдань залежить в першу чергу від кваліфікації спортсменок, етапу їх багаторічної підготовки та періоду підготовки в річному циклі тренувань.

### **Список використаних джерел**

1. Агинако Л. Навчання технічним елементам волейболу / Л.Агинако // Спорт у шкільництві. – 2008 (№23).
2. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності 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.
3. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры и спорта, тренером / В.Д. Ковалёв, Н.В. Елина. – Коломна : Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2010. – 98 с.
4. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография / Ж. Л. Козина. – Харьков : [б. и.], 2009. – 396 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

## ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

*Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Гнатюк Г., Ледньова О.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті представлено оцінку антропометричних вимірювань, фізичної підготовленості, фізичної працездатності учнів середнього шкільного віку та вплив засобів легкої атлетики на їх фізичний стан.

**Ключові слова:** фізичний стан, школярі, легка атлетика.

**Постановка проблеми.** Протягом останніх десятиріч склалася тенденція щодо погіршення стану здоров'я, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціонального стану дітей різних вікових категорій та зниження їх рухової активності [13].

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Тому, питання щодо підвищення фізичного стану школярів є актуальним і потребує подальшого удосконалення.

**Аналіз останніх досліджень.** Особливості фізичного стану різних вікових категорій [2, 5, 7, 9, 10] вивчались багатьма науковцями. У спеціальній літературі є дані про те, що в сучасних дітей, у порівнянні з попередніми поколіннями, поряд із збільшенням довжини і маси тіла спостерігається відносно зниження функціонального стану, фізичної підготовленості та працездатності. Зміст позакласних занять зі школярами часто не відповідає сучасним вимогам і потребує змін, що буде сприяти зміцненню здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності, а також підвищенню фізичного стану дітей. Науковці у своїх дослідженнях рекомендують оздоровчі засоби для різних груп населення [1, 4, 12], шляхи оптимізації рухової активності школярів [3, 6, 8, 11, 12]. Незважаючи на результати досліджень з різними віковими категоріями, пошук засобів з метою покращення фізичного стану дітей середнього шкільного віку залишається актуальним.

**Мета** – визначити вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичного стану школярів середнього віку.

### **Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз науково-методичної літератури з питання фізичного стану школярів та шляхів його покращення.
2. Визначити рівень фізичного стану школярів 5 класів.
4. Визначити вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичного стану школярів.

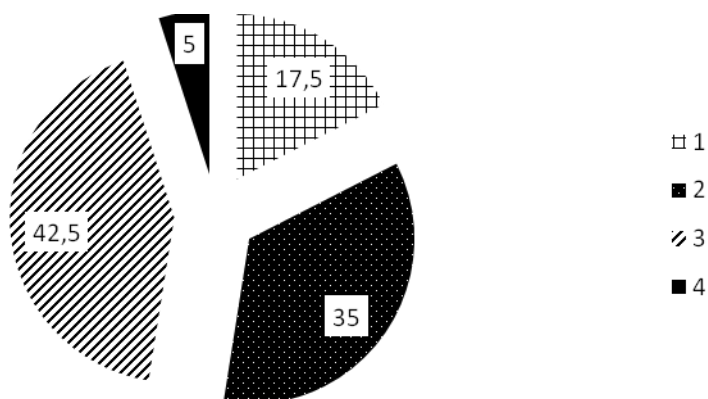
**Методи дослідження:** аналіз спеціальної літератури, методи антропометрії, педагогічне тестування, метод визначення фізичної працездатності, методи математичної статистики.



Дослідження проводилось на базі ліцею. У дослідженнях взяли участь учні 5 класів (n –40).

**Результати дослідження.** У результаті антропометричних вимірювань було виявлено, що показники маси тіла у дітей даної досліджуваної групи знаходяться в межах вікової норми, що відповідає середньому рівню фізичного розвитку. Оцінка фізичного розвитку дітей визначалася шляхом порівняння антропометричних ознак обстежуваних із середніми показниками віково-статевої групи.

За результатами педагогічного тестування дітей середнього шкільного віку, визначили початковий рівень фізичної підготовленості у хлопчиків та дівчаток (рис. 1).

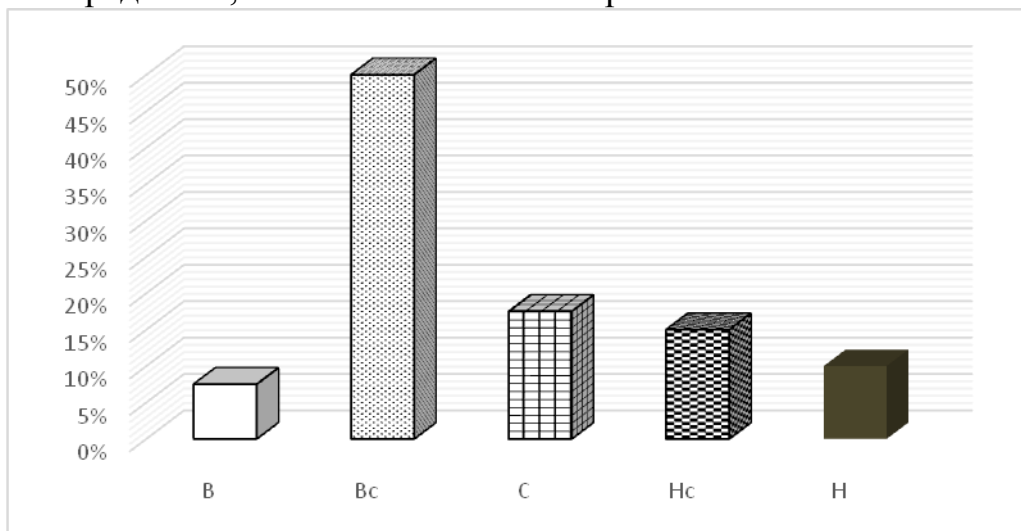


1 – високий; 2 – достатній; 3 – середній; 4 – низький

**Рис. 1. Розподіл учнів за рівнем фізичної підготовленості**

Результати дослідження свідчать, що 17,5% мають високий рівень; 35% – достатній; 42,5% – середній; 5% – низький рівень фізичної підготовленості.

За результатами оцінки фізичної працездатності дітей було встановлено (рис. 2): 7,5% мають високий рівень фізичної працездатності, 50% дітей мають вище середнього рівень фізичної працездатності, 17,5% – середній рівень, 15% – нижче середнього, 10% – мають низький рівень.



**Рис. 2. Оцінка фізичної працездатності дітей 5 класів**

Результати попередніх досліджень свідчать про те, що потрібно заохочувати дітей до занять фізичними вправами. Тому для організму, який росте потрібно застосовувати оздоровчі програми, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму з метою підвищення фізичної працездатності школярів середнього шкільного віку і покращення фізичної підготовленості та здоров'я підростаючого покоління.

Протягом року на позакласних заняттях широко застосовувалися засоби легкої атлетики, залучення дітей до самостійних занять, бесіди з батьками. Вдало були підбрані рухливі ігри з включенням до них елементів бігу, стрибків на свіжому повітрі. При навчанні техніки легкоатлетичних вправ велику увагу звертали на помилки, були запропоновані методи їх усунення.

Для вирішення кожного завдання, які сприяють досягненню школярами необхідного рівня підготовки, була проведена така підготовка оволодінням основними елементами техніки бігу, стрибків.

При навчанні техніки легкоатлетичних вправ протягом навчального року найбільша увага зверталася на помилки з техніки бігу та стрибків. Були запропоновані наступні методи їх усунення.

У кінці навчального року результати педагогічного тестування дітей середнього шкільного віку, які займалися на позакласних заняттях визначили кінцевий рівень фізичного стану у хлопчиків та дівчаток.

Підхід вибору засобів легкої атлетики активна просвітницька робота з дітьми експериментальної групи (ЕГ) сприяли позитивному впливу на рівень фізичного стану учнів (табл. 1). у порівнянні з контрольною групою (КГ), які відвідували позакласні заняття із загальної фізичної підготовки

*Таблиця 1*

**Характеристика фізичного стану учнів, які відвідували позакласні заняття**

Групи	Кількість балів		Рівень фізичного стану	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
КГ	6,1±0,27	9,8±0,36	середній	середній
ЕГ	6,2±0,23	11,1±0,24	середній	Вище середнього

Експериментальна група характеризується середнім рівнем фізичного стану (за методикою Г. Апанасенка) на початку експерименту та вище середнього рівнем після відвідування позакласних занять з легкої атлетики. Школярі контрольної групи, які відвідували позакласні заняття зі загальної фізичної підготовки вирізняються вірогідно ( $p < 0,05$ ) нижчими показниками фізичного стану від експериментальної групи у кінці педагогічного експерименту.

**Висновки**

1. Теоретичний аналіз спеціальної літератури показує, що у більшості населення України, зокрема у дітей шкільного віку, спостерігається погіршення стану здоров'я, що пов'язують з багатьма факторами: екологічні, соціально-

економічні, спосіб життя школярів та інші. Проблема формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я та підвищення фізичного стану школярів лишається актуальною і на сьогодні.

Необхідно шукати шляхи раціонального використання вільного часу дітей середнього шкільного віку, щоб учні розуміли способи підвищення фізичного стану як необхідних умов життєдіяльності організму. Заняття з легкої атлетики мають оздоровче значення. Таким чином, за допомогою легкоатлетичних вправ, за умови їх систематичності використання, повністю вирішуються завдання зміцнення здоров'я, розвитку фізичних і морально-вольових якостей дітей середнього шкільного віку.

2. На початку навчального року проведено оцінку фізичного стану школярів 5 класів, які займалися на позакласних заняттях. За результатами антропометричних досліджень було встановлено, що з усіх хлопців 15% мають вище середнього рівень фізичного розвитку, 80% – середній, 5% – нижче середнього; серед дівчат 80% мають середній рівень фізичного розвитку, 20% – нижче середнього. За результатами дослідження на початку навчального року 17,5% мають високий рівень; 35% – достатній; 42,5% – середній; 5% – низький рівень фізичної підготовленості.

За результатами оцінки фізичної працездатності дітей було встановлено: 7,5% мають високий рівень фізичної працездатності, 50% дітей мають вище середнього рівень фізичної працездатності, 17,5% – середній рівень, 15% – нижче середнього, 10% – мають низький рівень.

Тому для організму, який росте потрібно застосовувати оздоровчі програми, які спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму з метою підвищення фізичної працездатності школярів середнього шкільного віку і покращення фізичної підготовленості та підвищення фізичного стану загалом.

3. За результатами педагогічного експерименту виявлено, що на заняттях в експериментальній групі широко застосовувалися засоби легкої атлетики широко з метою підвищення фізичного стану школярів та залучення дітей до самостійних занять. Вдало були підібрані рухливі ігри з включенням до них елементів бігу, стрибків на свіжому повітрі. При навчанні техніки легкоатлетичних вправ велику увагу звертали на помилки, були запропоновані методи їх усунення. У школярів, які систематично займалися легкою атлетикою виробився певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка. Молодий організм відчуває потребу у рухах, оскільки вони є одним із головних природних засобів вдосконалення життєвих функцій.

Експериментальна група характеризується середнім рівнем фізичного стану (за методикою Г. Апанасенка) на початку експерименту та вище середнього рівнем після відвідування позакласних занять з легкої атлетики. Школярі контрольної групи, які відвідували позакласні заняття зі загальної фізичної підготовки вирізняються вірогідно ( $p < 0,05$ ) нижчими показниками фізичного стану від експериментальної групи у кінці педагогічного експерименту.

Оцінка рівня фізичного стану школярів може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у навчальному закладі. Тому великого значення набувають заняття аеробної спрямованості та самостійні заняття як один із підходів до занять фізичною культурою, що забезпечують процес нововведень. Таким чином, можна сподіватися, що своєчасна оцінка і корекція фізичного стану школярів, усвідомлення ними потреби в його покращенні, залучення їх до самостійних занять буде сприяти покращенню здоров'я учнів середнього шкільного віку.

### Список використаних джерел

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет .: Дис. ... канд. наук. по физ. восп. – К., 2002. – 190 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровья, 1998. – 248с.
3. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис...канд.наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ.ін-т фіз.культури.-Львів, 2002.-22с.
4. Вовченко И.И., Берестецкая И.Ю. Оздоровительная ходьба как средство повышения уровня здоровья младших школьников // VII Межд. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Москва: – 2003.-Том 3.- С. 142-143.
5. Вовченко І.І. Визначення рівня індивідуального здоров'я у дітей 7-10 років за різними системами оцінки // Спортивний вісник Придніпров'я, науково-теоретичний журнал №7, 2004. –С. 150-152.
6. Вовченко І.І. Програмування занять для молодших школярів // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Донецьк:ДонНУ, 2006. –№1-2. –С.98-103.
7. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
8. Долбишева Н. Г. Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту / Н. Г. Долбишева. – Львів, 2003. – Вип. 7. – Том 2. – 307 с.
9. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з ФвіС. –Київ, 1998. –24с.
10. Кручевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання.-К.: Олімпійська література, 1999. – 230 с.
11. Малина Р.Т. Дослідження рухової активності і фізичного фітнеса в різноманітні періоди життя // Наука в олімпійському спорті №3, 2001. – с.16-27.

12. Масауд Р.С. Режимы рухової активності як основа корекції фізичного стану молодших школярів: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. НУФВСУ] / К.,1998.-20 с.

13. Раевский Р .Т. Физическое воспитание в системе обеспечения здоров'я студенческой молодежи//Фізична культура , спорт та здоров'я студентської молоді: 36. наук, праць. – Дніпропетровськ,2000.-73-78с.

## **ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ**

*Вовченко І. І., Можарівський Р., Гедзюк Д. О.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Луцько М.*

*Житомирський агротехнічний коледж*

**Анотація.** У статті подається оцінка технічної та фізичної підготовленості юних тенісистів.

**Ключові слова:** фізична підготовка, технічна підготовка, теніс.

**Постановка проблеми.** Технічну і фізичну підготовку в сучасному тенісі відрізняють: високі темпи розвитку швидкісних і силових здібностей, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості і системи тренування. У змагальній діяльності тенісистів спостерігається максимальна швидкість рухів і дій, прояв максимальної сили і витривалості, координаційної складності [7]. Однією з проблем підготовки юних тенісистів сьогодення, як визначають дослідники, є вдосконалення процесу навчання техніки гри і розвитку фізичних якостей.

**Аналіз останніх досліджень.** Г.В. Барчукова [3] у своїх дослідженнях визначила детальну структуру становлення навичок гри у настільному тенісі. Навчання техніці – найважливіша і відповідальна задача навчально-тренувальної роботи з тенісистами. Основною умовою підвищення рівня майстерності тенісистів – відмінне володіння технікою. Однак це не таке просте завдання і вимагає великої працелюбності та наполегливості тенісистів, а також майстерності тренера.

Технологія технічної підготовки спортсмена зводиться до біомеханічного аналізу ситуацій, що зустрічаються в змагальних умовах, формуванню блоку рухових програм, адекватних змагальним умовам. Аналіз літератури з настільного тенісу показав, що питання технічної підготовки юних спортсменів висвітлені недостатньо повно. Деякі науковці стверджують, що техніку в настільному тенісі та в інших видах спорту можна розвивати завдяки біомеханіці [2, 5]. Необхідно зазначити, що в даний момент є велика кількість науково-методичних робіт, у яких описується той, чи інший технічний прийом

у виконанні провідними гравцями з настільного тенісу [1, 4]. В інших роботах представлена технічна, тактична та фізична підготовка тенісистів [9, 10].

Деякі науковці відзначають, що у тенісистів необхідно також розвивати всі фізичні якості, без формування яких не можна досягти високих спортивних результатів [1, 3, 8]. У зв'язку з цим, тренувальний процес в тенісі повинен бути побудований так, щоб досягти найбільш високого розвитку необхідних фізичних якостей, що в свою чергу неможливо без подальшого вдосконалення процесу даного напрямку у тенісистів різної кваліфікації на основі науково-обґрунтованого планування.

Значимість дослідження визначаються вимогами оптимального розвитку фізичної підготовки в сучасному тенісі, що включають необхідність впровадження і використання ефективної методики для якісної підготовки тенісистів різного віку.

**Мета роботи** полягала у впровадженні методики розвитку фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів.

У дослідженні були поставлені наступні завдання:

1. Провести теоретичний аналіз літератури та сучасних методик, з метою вдосконалення методики фізичної і технічної підготовленості юних тенісистів.
2. Впровадити методику розвитку фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів.
3. Визначити ефективність методики розвитку фізичної і технічної підготовленості юних тенісистів в процесі проведення педагогічного експерименту.

Для вирішення поставлених в роботі завдань були використані наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Метою педагогічного експерименту було виявлення найбільш ефективних засобів і методів підвищення показників технічної та фізичної підготовленості тенісистів на початковому етапі навчання. Контроль технічної і фізичної підготовки тенісистів проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки. Педагогічне тестування дає можливість мати порівняльну характеристику на різних етапах підготовки. Крім цього можна простежити динаміку змін показників тих, хто займається [6].

На початку і кінці експерименту було проведено тестування для оцінки фізичної і технічної підготовленості у контрольній та експериментальній групах. Впроваджена методика дозволила більш ефективно підвищити показники фізичної підготовленості тенісистів експериментальної групи. Це твердження засноване на тому, що в експериментальній групі виявлено статистично достовірні ( $P < 0,05$ ) зміни з різних видів тестування фізичної підготовленості тенісистів 7-9 років: біг на 60 м; стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук від столу, кількість разів за 1 хв; піднімання тулуба в сід, кількість разів за 1 хв; біг по «вісімці»; перенесення м'яча, дальність відскоку м'яча.

Оцінюючи отримані дані експериментальної групи при порівнянні показників технічної підготовленості на початку і в кінці педагогічного експерименту, спостерігається підвищення результатів за всіма показниками. У контрольній групі виявлено достовірне збільшення показників за двома показниками в тестах із визначення технічної підготовленості юних тенісистів (табл. 1).

Таблиця 1

### Результати технічної підготовленості юних тенісистів

Тести	Контрольна група		Експериментальна група	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Виконання подачі справа накатом у праву половину столу (10 спроб)	6,2 ± 0,25	* 8,3 ± 0,50	6,3 ± 0,50	* 9,4 ± 0,37
Виконання подачі справа відкиданням у ліву половину столу (10 спроб)	7,0 ± 0,37	* 9,1 ± 0,37	7,1 ± 0,25	* 9,8 ± 0,37
Поєднання наката справа і зліва в правий кут, к-сть	15,2 ± 0,74	19,6 ± 0,74	15,1 ± 0,50	* 20,8 ± 0,74
Набивання м'яча, к-сть	68,4 ± 0,37	*91,2 ± 0,50	68,3 ± 0,25	* 98,7 ± 0,37

Аналіз даних, які отримали в ході педагогічного експерименту з підвищення показників технічної підготовленості, дозволяє констатувати, що кращими виявилися показники спортсменів експериментальної групи.

#### Висновки

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить, що методика розвитку фізичної і технічної підготовки юних тенісистів вимагає стабільного вдосконалення на основі результатів сучасних досліджень. Питання ефективності підбору засобів і методів для підвищення рівня технічної і фізичної підготовки завжди є актуальною проблемою дослідження, оскільки дають можливість удосконалити навчально-тренувальний процес.

2. Впровадження методики вдосконалення тренувального процесу юних тенісистів передбачала використання повторного і пов'язаного методів для розвитку швидкості, методу колового тренування силової підготовки і змінного методу для підвищення витривалості, а також такі вправи, як: накат з різних точок на столі; чергування кількох технічних елементів; «вісімка», «трикутники».

3. Організація і проведення експерименту дозволила виявити достовірне [ $P < 0,05$ ] поліпшення фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів в експериментальній групі. У контрольній групі був відзначений більш низький рівень швидкості, силової підготовки і більш повільний ріст технічних навичок. Було встановлено, що методика розвитку фізичної підготовки в експериментальній групі справила позитивний ефект на стан загальної фізичної підготовки. Було встановлено, що комплекс спеціальних вправ в експериментальній групі надали позитивний ефект на розвиток технічної

підготовки. При цьому динаміка показників у тестах, що оцінюють рівень техніки була статистично достовірною [ $P < 0,05$ ].

### Список використаних джерел

1. Алексеев О. О. Проблема управління технічною підготовкою в настільному тенісі: збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2010. Випуск 2. С. 266-269.
2. Ахметов Р., Кутек Т. Использование современных биомеханических технологий в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 2013. № 1. С. 100-118.
3. Барчукова, Г. В. Теорія і методика настільного тенісу / Г.В.Барчукова. – Москва: Академія, 2006. – 271 с.
4. Жураковський А. А. Техніка і тактика настільного тенісу: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2014. 144 с.
5. Литвиненко Ю. В., Гамалий В. В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011. № 4. С. 153-157.
6. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Федерація настільного тенісу України. [укл. Л. Г. Гришко, Ю.Ю. Гришко, М.В. Ібрагімова]. К., 2013. 137 с.
7. Окопний А. Аналіз змагальної діяльності гравців високої кваліфікації у настільному тенісі в Україні та закордоном: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6297/1/%D0%90%20.%D0%9E%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf> (дата звернення: 10.09.2019)
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. Для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. литература, 2015. 680 с.
9. Фізична підготовка тенісистів з настільного тенісу / Розробники: А.В. Полякова, А.В. Мицак, О.А. Кіреєв – Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2019. – 28 с.
10. Чудовська О.В., Вовченко І.І. Технічна і тактична підготовка тенісистів групи підвищення спортивної майстерності // Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження -2013». – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – С. 269-270.



# РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

*Грибан Г. П., Коваленко М. В.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** В статті розкрито теоретичні і методичні основи впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес із фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Встановлено, що використання вправ зі штангою потребує від викладача розробки індивідуальної програми розвитку силових якостей, виходячи із рівня фізичної підготовленості здобувача.

**Ключові слова:** сила, силові якості, силова підготовленість, пауерліфтинг, фізичне виховання, здобувачі.

**Постановка проблеми.** Однією із актуальних проблем фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти є формування фізичних якостей, які забезпечують необхідний рівень фізичної підготовленості і працездатності та формують у здобувачів потребу до систематичних занять фізичними вправами та спортом. Означена проблема фізичного виховання обумовлена недостатньою розробленістю наукових підходів щодо стимулювання здобувачів до особистісно-орієнтованого фізичного виховання. При цьому одним із доступних видів спорту, який сприяє розвитку сили та відповідає уподобанням здобувачів є пауерліфтинг.

**Аналіз останніх досліджень.** Пауерліфтинг (від англ. powerlifting, power – сила, lifting – підйом) є силовим триборством в яке входять три змагальні вправи зі штангою: жим лежачи, тяга та присідання. Термін «силові види спорту» притаманний також і важкій атлетиці та гирьовому спорту. Із всіх цих видів спорту в Україні проводиться багато різних змагань та відкриті відділення ДЮСШ [3]. Пауерліфтинг можна також віднести до видів оздоровчої спрямованості, які розвивають саме силові якості. При цьому система фізичного тренування з переважним використанням загальнорозвивальних і спеціальних силових вправ, які направлені на вдосконалення зовнішніх форм тіла, розвиток необхідної рухової, функціональної та морально-вольової підготовленості здобувачів спрямована на підготовку їх до практичної життєдіяльності. Окрім того, пауерліфтинг можна охарактеризувати як вид спорту, який розвиває максимальні силові можливості здобувача [2, 7].

Методика проведення оздоровчих навчальних занять з фізичного виховання засобами пауерліфтингу виключає гранично можливий розвиток м'язової маси та її рельєфу, використання максимальних фізичних навантажень, досягнення високих результатів і їх реалізацію в умовах змагання. В той же час виконання змагальних вправ у пауерліфтингу пов'язане з підніманням штанги максимальної ваги, при відносно повільному темпі рухів [6].

Фізичні вправи з пауерліфтингу, які використовуються в навчально-виховному процесі з фізичного виховання забезпечують сприятливі умови для оптимального функціонування всього організму та м'язової системи здобувачів. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх залежно від фізичного стану здобувачів, можна цілеспрямовано впливати на організм, зміцнювати його функціональні можливості та відновлювати пошкоджені м'язи, формувати мотивацію до фізкультурно-оздоровчої діяльності [1, 2, 4, 7]. Фізичні навантаження мають поступово зростати, забезпечувати тренуваність організму і сприяти покращенню загального фізичного розвитку та фізичної підготовленості і працездатності організму здобувачів. При цьому вправи силового характеру сприяють функціональним змінам в організмі здобувачів, що приводить до своєрідної перебудови органів і систем, ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічних змін, які були вродженими аномаліями або отримані під час травм [5].

Аналіз та узагальнення даних літературних джерел засвідчили, що силові тренувальні та змагальні навантаження, які характерні для вправ пауерліфтингу, викликають суттєві зміни в психофізіологічному та морфофункціональному стані спортсменів. В той же час використання пауерліфтингу з оздоровчою спрямованістю є не характерним для здобувачів, які займаються на заняттях з фізичного виховання силовими вправами як оздоровчою діяльністю.

**Мета дослідження** – вивчення впливу занять пауерліфтингом на розвиток силових якостей здобувачів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В процесі дослідження нами встановлено, що на ефективність освітньо-виховного процесу впливають організаційні, управлінські, соціальні чинники та матеріально-технічне забезпечення проведення занять з пауерліфтингу. Без задоволення власних потреб, тобто без достатньої рухової активності здобувачі не можуть прагнути до задоволення потреб більш високого рівня, таких як зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності. Тому на початковому етапі навчально-тренувальних занять пауерліфтингом слід застосовувати вправи загальної фізичної підготовки з удосконаленням техніки виконання змагальних вправ, що сприяє формуванню рухових навичок і умінь у здобувачів.

Фундаментальною основою експериментальної методики розвитку силових якостей у здобувачів є основні положення базової програми з пауерліфтингу [3], де основною метою було залучення студентської молоді до систематичних обов'язкових занять фізичним вихованням, зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей їхнього організму тощо. Методика навчання передбачала сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснювалося усвідомлення, правильне виконання й опанування здобувачами рухових дій з пауерліфтингу, які вивчалися для досягнення поставленої мети. При цьому методика була

спрямована на забезпечення відповідності і її масовості для широкого кола здобувачів. Відповідність означає, що, користуючись певним алгоритмом, будь-який здобувач може отримати позитивний результат. Масовість – це можливість розроблені правила використовувати для вирішення широкого кола однотипних завдань [2].

Для побудови тренувальних занять із пауерліфтингу було враховано низку важливих чинників: тип конституції тіла, рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я здобувачів. Це сприяло плануванню компонентів фізичних навантажень за такими показниками як вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність м'язової роботи, величина обтяження, кількість повторень вправи та підходів, тривалість і характер відпочинку, послідовність виконання вправ тощо. При цьому нами був застосований диференційований і індивідуальний підходи.

Особливістю методики було також формування інтересу та мотиваційно-ціннісного і усвідомленого ставлення студентів до занять вправами з пауерліфтингу. Нами була сформована потреба здобувачів в заняттях, які вони можуть використовувати для ефективно впливу на розвиток фізичних якостей, зміцнення стану здоров'я, а також формували поставу, покращували функціональні можливості організму і, таким чином, залучатися до здорового способу життя. Для розвитку силових якостей запропонована нами методика передбачала раціональне застосування фізичних вправ зі штангою, а саме змагальних, і адекватних методів їх виконання. Здобувачам, які бажали збільшити загальну масу тіла та досягти пропорційного розвитку м'язів, ми рекомендували проводити заняття за програмою приросту м'язової маси.

Проведений педагогічний формувальний експеримент, у якому взяли участь 34 студенти (n = 16 – експериментальна група, n = 18 – контрольна група) Житомирського державного університету імені Івана Франка, підтвердив низький вихідний рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості з пауерліфтингу студентів обох груп (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Динаміка показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості студентів з пауерліфтингу (ЕГ – n = 16, КГ – n = 18)**

Показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Технічна підготовленість, бали	ЕГ	2,47 ± 0,29	3,54 ± 0,37	1,07	2,53	<0,05
	КГ	2,53 ± 0,32	2,69 ± 0,33	0,16	0,82	>0,05
Присідання зі штангою, кг	ЕГ	34,82 ± 2,16	46,13 ± 2,64	11,31	2,93	<0,05
	КГ	33,58 ± 2,27	35,44 ± 2,31	1,86	0,95	>0,05
Жим лежачи, кг	ЕГ	23,18 ± 1,78	31,05 ± 2,12	7,87	2,32	<0,05
	КГ	24,26 ± 1,83	27,14 ± 2,01	2,88	1,49	>0,05
Тяга, кг	ЕГ	38,85 ± 2,41	53,94 ± 3,28	15,09	3,02	<0,01
	КГ	39,23 ± 2,51	45,76 ± 2,77	6,53	2,04	>0,05

Порівняння результатів тестування зі спеціальної фізичної підготовленості в експериментальній і контрольній групах впродовж формувального педагогічного експерименту продемонструвало чітку тенденцію щодо підвищення рівня силової підготовленості студентів експериментальної групи. Це дало підстави стверджувати, що вправи із силового триборства ефективно впливають на розвиток силових якостей, які мають важливе значення для збереження і підвищення високої фізичної підготовленості і працездатності, функціональних можливостей організму, формування опорно-рухового апарату та зміцнення здоров'я.

**Висновки.** Встановлено, що заняття пауерліфтингом у закладах вищої освіти стають все більш популярними і приваблюють здобувачів своєю доступністю, а гнучкі й доступні методики позитивно впливають на здобувачів з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості. Простота обладнання місць занять з пауерліфтингу робить його доступним і одним із популярніших видів спорту у закладах вищої освіти. Індивідуальний і диференційований підходи та широкий вибір вправ дозволяють проводити заняття з фізичного виховання з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на удосконалення засобів методики упровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання здобувачів.

#### **Список використаних джерел**

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
2. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з пауерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. Вісник Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2018. Вип. 11. С. 102–110.
3. Капко І. О., Базаєв С. Г., Олешко В. Г. Пауерліфтинг: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. служби молоді та спорту України. Київ, 2013. 96 с.
4. Мичка І. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять з пауерліфтингу в освітньому процесі з фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. Вип. 5 (98). С. 121–124.
5. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 1. С. 102–107.
6. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 150 с.

7. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.

## ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Грибан Г. П., Мухін В. І.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті констатується, що рівень розвитку фізичних якостей у юних футболістів потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки, модернізації тренувального процесу. Доведено, що фізична підготовленість юних футболістів є однією із складових від якої залежить ефективність командних та індивідуальних техніко-тактичних дій.

**Ключові слова:** фізичні якості, фізична підготовка, юні футболісти, футбол, тренувальний процес.

**Постановка проблеми.** Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до фізичної підготовки юних спортсменів. Проблема розвитку фізичних якостей футболістів є однією з умов удосконалення процесу спортивного тренування. Рівень спортивних досягнень у юнацькому футболі на сучасному етапі потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки юних футболістів, які здатні поновити склад провідних футболістів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувального процесу в футболі. Розвиток фізичних якостей у юних футболістів – складний і багаторічний процес, який потребує розробки раціональних науково-обґрунтованих методик тренувань.

**Аналіз останніх досліджень.** Заняття футболом при правильній організації навчально-тренувального процесу є могутнім засобом розвитку фізичних якостей, які формують загальну і спеціальну фізичну підготовленість та працездатність юних футболістів. Окрім того, гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми тощо [4]. Основними завданнями підготовки юних футболістів є: всебічний гармонійний розвиток юного спортсмена; формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для успішної діяльності у футболі; засвоєння техніки й тактики гри у футбол; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму; виховання моральних і вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної

підготовленості; набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності [1]. В той же час без належного рівня розвитку фізичних якостей юний футболіст не в змозі виконати поставлені завдання.

Реалізація вище викладених завдань можлива за умови: 1) зростання обсягу загальної і спеціальної фізичної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи; 2) максимальної орієнтації на індивідуальні задатки й здібності кожного юного футболіста; 3) постійне підвищення змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних ресурсів організму спортсмена; 4) збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів; 5) організації системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності; 6) динамічної системи підготовки, її оперативної корекції на підставі постійного вивчення та урахування особливостей розвитку футболу – зміни правил змагань та умов їх проведення, використання нового інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань [6].

В Україні, не дивлячись на значну захопленість футболістами, фахівці звертають увагу на значне відставання гравців провідних українських клубів від кращих світових і європейських команд у індивідуальній техніко-тактичній і фізичній підготовленості [3, 5, 7]. Особливе значення має фізична підготовка для юних футболістів. Фізична підготовленість футболістів є однією із важливих складових, від якої залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій. Від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями [2].

Аналіз літературних джерел показує що проблема розвитку фізичних якостей юних футболістів потребує подальшого удосконалення.

**Мета дослідження** – підвищити рівень фізичної підготовленості юних футболістів 15–16 років у навчально-тренувальному процесі.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Під час реалізації завдань фізичної підготовки юних футболістів важливо дотримуватися правил комплексного розвитку фізичних якостей з використанням широкого кола різних засобів. При розвитку швидкості нами враховувалося, що на її прояв впливають силові якості, гнучкість, координація, технічна майстерність. Було також враховано, що над розвитком швидкості необхідно переважно працювати в юності, що пов'язано з віковими особливостями. Вправи для розвитку швидкості виконувалися таким чином, щоб відпочинок між ними був достатнім для відновлення (1–2 хв). Основою методики розвитку швидкості були вправи, що виконувалися з максимальною граничною інтенсивністю впродовж 10–15 с. Для розвитку швидкості добиралися добре засвоєні і знайомі вправи.

Для розвитку спритності використовували різні вправи з футболу, гімнастики, акробатики, рухливих і спортивних ігор. Головний принцип добору

вправ – якомога більше різноманітності. Для цього послідовно опановували нові вправи, ускладнювали засвоєні раніше з оволодіння технічними прийомами гри.

Для розвитку сили використовували зовнішній опір і протидії за рахунок м'язових зусиль в усіх діях як з м'ячем, так і без нього, а саме: стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, удари по воротах суперників з відстані 25–30 метрів або довгі передачі м'яча партнерові, раптові зупинки та різка зміна напрямку бігу. З підвищення тренуваності кількість вправ з обтяженнями поступово збільшувалася на різні групи м'язів: шиї, рук і верхнього плечового пояса, живота, тулуба, спини, ніг.

Для розвитку швидкісно-силових якостей юних футболістів застосувалися силові протидії: вправи з вагою власного тіла (стрибки у висоту, стрибки у довжину під час підкатів, вибивання м'яча, стрибки в сторону у воротарів, різкий старт зі зміною напрямку під час бігу тощо); подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкиданням м'яча; подолання сили опором (одноборством) суперника.

При розвитку витривалості враховувалися її різноманітні форми прояву: швидкісна, силова, швидкісно-силова і виходячи з цього застосовувалися різні засоби розвитку витривалості.

Для розвитку гнучкості виконували рухи з великою амплітудою: удари, особливо удари по м'ячу на льоту, зупинки і перехоплення м'яча, підкати. Також використовували вправи для розвитку пасивної гнучкості.

Співвідношення засобів спеціальної фізичної підготовки склало 55 % швидкісно-силової (переважно стрибкової), по 40 % на швидкість і спеціальну витривалість і 5 % на збільшення рухливості в суглобах та розслаблення. В основу програми покладено взаємопов'язані й взаємообумовлені методичні положення про тренувальний процес. Загальний обсяг навантаження характеризується такими компонентами: сумою стрибків у стрибкових вправах; кількістю метрів – у бігові на швидкість. Інтенсивність навантаження визначалася кількістю стрибків за одиницю часу, кількістю відрізків, які подолано за одиницю часу. Періодичність занять – три рази на тиждень. Основні методи виконання вправ – повторний, станційний, круговий, ігровий.

Проведений педагогічний формувальний експеримент показав, що запропоновані комплекси фізичних вправ та методика їх застосування у навчально-тренувальному процесі юних футболістів експериментальної групи дозволили суттєво підвищити показники розвитку фізичних якостей у футболістів 15–16 років (табл. 1).

**Висновки.** Упровадження в навчально-тренувальний процес футболістів 15–16 років запропонованих нами комплексів тренувальних вправ та методів і прийомів їх застосування (вправи із набивними м'ячами, стрибкові вправи на місці та в русі, біг на різні відрізки без м'яча й із м'ячем, підтягування тощо), показало суттєвий приріст показників тестів з виконання контрольних вправ в експериментальній групі ( $P < 0,05$ ), в контрольній групі, навпаки, достовірних відмінностей не відбулося ( $P > 0,05$ ). Запропонована методика розвитку

фізичних якостей юних футболістів може застосовуватися в навчально-тренувальному процесі ДЮСШ.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості юних футболістів  
(15–16 років) впродовж педагогічного формувального експерименту  
(ЕГ – n = 11, КГ – n = 11)**

Показники	Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця $\Delta \bar{X}$	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		t	P
Дальність польоту м'яча (м)	ЕГ	40,18 ± 2,11	45,09 ± 2,13	4,91	2,29	<0,05
	КГ	40,45 ± 1,71	41,14 ± 1,67	0,99	0,64	>0,05
Підтягування на перекладені (к-сть разів)	ЕГ	9,09 ± 0,77	12,90 ± 0,76	3,81	2,24	<0,05
	КГ	10,72 ± 0,69	11,00 ± 0,72	0,28	0,57	>0,05
Кидок набивного м'яча (см)	ЕГ	558,81 ± 21,80	669,86 ± 20,73	111,05	2,46	<0,05
	КГ	531,81 ± 18,38	551,43 ± 18,34	19,62	0,69	>0,05
Стрибок у довжину (см)	ЕГ	208,45 ± 4,72	229,72 ± 4,79	21,27	2,31	<0,05
	КГ	206,07 ± 3,69	213,27 ± 3,80	7,20	1,12	>0,05

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на удосконалення загальної і спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів.

**Список використаних джерел**

1. Авраменко В. Г. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Республіканський науково-методичний кабінет ФФУ. 2003. 105 с.
2. Галуза С. С. Розвиток фізичних здібностей студенток університетів в процесі занять футболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Луганськ. 2013. 20 с.
3. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ : Наук.-метод. комітет Федерації футболу України. 2001. 62 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: «Олімпійська література». 2003. 268 с.
5. Максименко І. Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11–14-річних гравців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія. За ред. проф. Єрмакова С. С. Харків. 2007. № 8. С. 85–88.
6. Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин Е. Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье. 1988. 321 с.
7. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007. № 1. С. 87–89.



# УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ТАЕКВОНДИСТІВ ЗА РАХУНОК ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ

*Данилюк В., Вовченко І. І., Шоханова К. А.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розкрито особливості формування технічних умінь та навичок юних таеквондистів. Впроваджено в навчально-тренувальний процес таеквондистів комплекси спеціально-підготовчих вправ спрямованих на формування базової техніки. Доведено, що використання у тренувальному процесі комплексів спеціально-підготовчих вправ, позитивно впливає на показники фізичної та технічної підготовленості юних таеквондистів.

**Ключові слова:** таеквондо, спеціально-підготовчі вправи, техніка, методика, фізична підготовленість.

**Актуальність дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що технічна підготовленість таеквондистів характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям даного виду спорту і забезпечує досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, у якому технічні рішення тісно взаємозалежні з фізичними, психічними, інтелектуальними, тактичними можливостями спортсмена, а також конкретними умовами зовнішнього середовища, у якій виконується спортивна дія. Цілком природно, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника і одночасно ставити останнього в складні становища [4].

Одним з найважливіших факторів визначення рівня технічної підготовленості спортсмена є взаємозв'язок і взаємозалежність структури рухів з рівнем розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівня володіння спортивною технікою, її структурі та ступеня досконалості її характеристик – найважливіше положення методики технічної підготовки в спорті. Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності і, навпаки – більш досконале технічне майстерність спортсмена вимагає підкріплення відповідної фізичної підготовленістю [2, 4].

**Мета дослідження:** розробити та впровадити в тренувальний процес юних таеквондистів комплекси спеціально-підготовчих вправ спрямованих на удосконалення фізичної та технічної підготовленості.

**Результати досліджень.** Дослідження методики навчання техніки новачків у таеквон-до було пов'язано з педагогічними спостереженнями за

провідними фахівцями у даному виді одноборств. Було виявлено достатньо велика кількість спеціально-підготовчих вправ, які використовують фахівці при навчанні новачків техніки таеквон-до, але на наш погляд ці вправи більш орієнтовані на спортсменів старшого віку. Також було підтверджено взаємозв'язок техніки та рівня розвитку фізичних якостей [2, 4]. На підставі первинних досліджень було сформовано напрямок вдосконалення методики навчання новачків базової техніки, яка виконується у таеквон-до. Головним чинником цієї методики є виконання спеціально-підготовчих вправ лежачи та з використанням опори. Педагогічні спостереження, аналіз методичної літератури, особистий досвід дозволив сформувати комплекс спеціально-підготовчих вправ, які значно підвищують ефективність процесу навчання базової техніки в таеквон-до.

Результати педагогічного тестування на початку експерименту свідчать, що між досліджуваними групами не має статистично значущої різниці ( $p > 0,05$ ), як у показниках фізичної, так і у показниках технічної підготовленості (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної та технічної підготовленості новачків (початок експерименту)**

Фізичні якості і вправи, базова техніка	Контрольна група ( $X \pm m$ )	Експериментальна група ( $X \pm m$ )	t ( $p > 0,05$ )
Швидкість: біг 30 м з високого старту	1,44 ± 0,03	1,49 ± 0,04	-0,95
Витривалість: біг від 300 до 600 м (без урахування часу)	1,60 ± 0,07	1,53 ± 0,05	0,76
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи	1,44 ± 0,05	1,49 ± 0,04	-0,80
Сила: підтягування на перекладині	1,51 ± 0,03	1,48 ± 0,03	0,58
Спритність: човниковий біг 4x9 м	1,50 ± 0,07	1,48 ± 0,03	0,34
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця	1,45 ± 0,04	1,41 ± 0,03	0,84
Базова техніка (Бал)	1,5 ± 0,04	1,6 ± 0,07	0,32

У ході педагогічного експерименту, спортсмени експериментальної групи виконували достатньо багато спеціально-підготовчих вправ у положенні лежачи, що дозволило сформувати раціональні траєкторії базових ударів ногами, а вправи з використання опори сприяли розвитку м'язів, які безпосередньо приймають участь в ударних діях [3, 4]. Також, багато часу відводилося ігровим вправам з використанням м'ячів різного розміру, гімнастичних кілець, стрибкам на скакалці, що сприяло розвитку спритності та швидкісно-силовим здібностям [1, 4].

Наприкінці педагогічного експерименту було виконано заключне тестування з визначення показників фізичної та технічної підготовленості. Результати педагогічного тестування представлені у таблиці 2.

Аналіз отриманих результатів педагогічного тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчить, що показники фізичної та технічної

підготовленості спортсменів експериментальної групи вище ніж у спортсменів контрольної групи.

Так, зафіксовані статистично значущі зміни у швидкості (тест №1,  $p < 0,05$ ), гнучкості (тест №3,  $p < 0,05$ ), спритності (тест №5,  $p < 0,05$ ), швидкісно-силових здібностях (тест №6,  $p < 0,05$ ) та показниках технічної підготовленості (тест №7,  $p < 0,05$ ).

Таблиця 2

**Показники фізичної та технічної підготовленості новачків  
(кінець експерименту)**

<b>Фізичні якості і вправи, базова техніка</b>	<b>Есперим. група (<math>X \pm m</math>)</b>	<b>Контрол. група (<math>X \pm m</math>)</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
Швидкість: біг 30 м з високого старту	2,52 ± 0,04	2,29 ± 0,04	<b>2,45</b>	<b>&lt;0,05</b>
Витривалість: біг від 300 до 600 м (без урахування часу)	2,41 ± 0,06	2,30 ± 0,04	1,58	>0,05
Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи	2,52 ± 0,04	2,35 ± 0,06	<b>2,27</b>	<b>&lt;0,05</b>
Сила: підтягування на перекладині	2,42 ± 0,04	2,31 ± 0,04	2,10	>0,05
Спритність: човниковий біг 4x9 м	2,51 ± 0,04	2,35 ± 0,05	<b>2,13</b>	<b>&lt;0,05</b>
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця	2,52 ± 0,03	2,34 ± 0,04	<b>2,11</b>	<b>&lt;0,05</b>
Базова техніка (бал)	2,55 ± 0,04	2,30 ± 0,04	<b>3,27</b>	<b>&lt;0,05</b>

У тестах на витривалість (тест №2,  $p > 0,05$ ), на силу (тест №4,  $p > 0,05$ ) не відбулося статистично значущих змін, це можна пояснити тим, що напрямоком тренувального процесу у новачків було розвиток тих фізичних якостей, які найбільше сприяють формуванню раціональної техніки, та відповідають віку та кваліфікації спортсменів, що займаються таеквон-до.

Узагальнюючи вище викладене можна зробити висновок про те, що запропонований комплекс спеціальних вправ позитивно впливає на покращення показників технічної підготовленості юних таеквондистів.

**Висновки**

1. Результати аналізу науково-дослідної літератури показали, що технічна підготовленість одноборців тісно пов'язана з рівнем розвитку фізичних якостей.

2. Результати тестування фізичної та технічної підготовленості спортсменів досліджуваних груп на початку експерименту свідчать про недостовірні відмінності між групами ( $p > 0,05$ ).

3. В кінці педагогічного експерименту було встановлено, що запропонований комплекс спеціальних вправ позитивно впливає на покращення показників технічної підготовленості юних таеквондистів. Його можна рекомендувати для застосування у ДЮСШ та спортивних клубах при навчанні юних таеквондистів технічним прийомам.

### Список використаних джерел

1. Ананченко К.В. Особливості побудови тренувального процесу юних таеквондистів / К.В. Ананченко, Д.О. Омеляненко: Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск : ХДАФК, 2014. – С. 9–11.

2. Арканія Р.А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів / Р.А. Арканія // Траектория науки. – 2016. – №2 (7). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/70>.

3. Пашков И.Н. Методика совершенствования координационных способностей юных тхеквондистов на этапе предварительной базовой подготовки / И.Н.Пашков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. –2015. –№ 5. –С.27-31.24.

4. Романенко В.В. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таеквондистов-юниоров / В.В. Романенко, Э.А. Нехтялов// Слобжанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3 (47). – С. 99-102.25.

## КОНТРОЛЬ І ОЦІНКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ФЕХТУВАННІ

*Дрюков О. В.*

*Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна»*

**Анотація.** Розроблено та впроваджено в тренувальний процес кваліфікованих фехтувальників систему обліку й аналізу виконання тренувальних навантажень передбачає не тільки облік, а й планування навантажень у різних структурних одиниць річного циклу.

**Ключові слова:** аналіз, навантаження, оцінка, спортсмени, фехтування.

**Постановка проблеми.** Планування, облік й аналіз спортивної підготовки є одним із головних завдань у будь-якому виді спорту. Аналіз документів планування, методичної літератури і досвіду організації тренувального процесу дає можливість стверджувати, що у фехтуванні питання обліку й аналізу спортивної підготовки розроблені недостатньо. Також недостатньо вирішено питання щодо оцінки та обліку кількості тренувальних занять за ступенем викликаної втоми й характером відновлювальних процесів.

**Аналіз останніх досліджень.** У низці опублікованих праць [2, 4, 5, 6, 7], що стосуються системи педагогічного обліку й аналізу виконання тренувальних навантажень у різних видах спорту у річному циклі підготовки кваліфікованих спортсменів, вказується на важливість вивчення цієї проблеми. У зв'язку з цим стає актуальним питання системи планування, оцінки. Обліку й аналізу спортивної підготовки кваліфікованих фехтувальників з метою вишукування резервів підвищення спортивних результатів у спортсменів.

**Мета роботи** – розробка документів обліку показників, що характеризують зміст процесу підготовки спортсменів.

**Методи дослідження.** Вивчення й аналіз методичної літератури, документів планування, звітних документів тренерів і спортсменів, педагогічні спостереження, фізіологічні, математична статистика.

**Результати дослідження.** За результатами наших досліджень визначено, що предметом планування в спортивному тренуванні є цілі та завдання, засоби і методи, які передбачають використання основних вправ, різної величини тренувальних та змагальних навантажень, контрольних нормативів, відновлювальних та профілактичних заходів тощо. У цілому план підготовки спортсмена може розглядатися як нормативний документ, який містить широке коло питань організації тренувального процесу. Проведені дослідження показали, що ефективність плану тренування визначають шляхом порівняння змін показників підготовленості й спортивних результатів, які досягнуті спортсменом на етапі, що обумовлений планом. Якщо контрольні нормативи не виконують і запланованого результату не досягнуто, важливо встановити, у яких ланках плану допущено помилки і внести корективи в план, який розробляють на наступний етап, період тощо.

Але обробка звітних документів, щоденників найсильніших фехтувальників країни показала, що тренери і спортсмени, як правило, безсистемно і неповною мірою фіксують умови і характер виконання фізичних вправ. У щоденниках, як правило, відсутня інформація про суперника. Не завжди записують відомості щодо змісту і тривалості відновлювальних пауз між засобами спортивного тренування. Практично відсутні показники функціонального стану спортсмена до, під час та після тренувального заняття.

У зв'язку з цим виникає низка актуальних запитань. На яких компонентах тренування слід акцентувати увагу? Як визначити величину навантаження, яка відображає внутрішній (фізіологічний) бік? Яка форма планів, звітів, спортивних щоденників припустима на практиці? Щоб відповісти на ці запитання було проведено спеціальні дослідження.

Відомо, що в широкому діапазоні навантажень частота серцевих скорочень (ЧСС) пропорційна потужності роботи, лінійно пов'язана із споживанням кисню, вентиляцією легенів, кисневим запитом, накопиченням молочної кислоти в крові, має високий кореляційний зв'язок із величиною хвилинного об'єму крові.

З метою обґрунтування припущення низки авторів [1, 3 та ін.] стосовно того факту, що величину тренувального навантаження у різнохарактерних вправах можна оцінити, використовуючи як індикатор ЧСС, а загальне фізичне навантаження – методом сумарної пульсометрії, було проведено дослідження для виявлення пульсових характеристик змагальних вправ і способів, які найширше використовують тренери у фехтуванні (табл. 1).

Для реєстрації ЧСС в умовах тренувального заняття і змагання використовували спорттестери PE 2500 (виробництво Фінляндії), які дали можливість фіксувати ЧСС у процесі виконання роботи і в період відновлювання.

## Пульсові характеристики основних тренувальних вправ у фехтуванні (n = 11)

Зміст роботи	Витрачений час, хв	ЧСС, уд·хв <sup>-1</sup>		Пульсова вартість роботи, ударів
		середня	максимальна	
Розминка	30±5	91±7	140	–
Індивідуальний урок техніко-тактичної спрямованості	45±5	114±12	148	5085±1695
Тренувальні бої	90±30	121±35	165	110260±3420
Контрольні змагання	90±30	136±29	189	111165±3720

У дослідженнях взяли участь 11 кваліфікованих спортсменів віком 18 – 23 роки, стаж занять фехтуванням не менший 6 років.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що ускладнення технічних вимог до виконання спеціалізованих вправ, а також виконання «прикидок» і участь у змаганнях стають для спортсмена стресовими факторами, які можуть викликати значні зміни в показниках, що реєструють. Так, якщо в умовах звичайного тренування показники ЧСС спортсменів перебували у межах 110 – 130 уд·хв<sup>-1</sup>, то в умовах прикидок і змагань вони були ще сильніше виражені і досягли у деяких спортсменів більше 180 уд·хв<sup>-1</sup>.

Аналогічну спрямованість змін на зростання ступеня психічного напруження відмічено і в інших показниках, що вивчали у фехтуванні (бій з різною за силою суперниками, бій в умовах змагань і прикидок).

Результати наших досліджень підтверджують дані наукових робіт [1, 3 та ін.] про те, що спрямованість навантаження обумовлюється вибором вправ і методикою їх виконання.

Зважаючи на результати проведених досліджень, а також існуючі рекомендації [1, 3, 7 та ін.], нами розроблено та впроваджено в тренувальний процес фехтування систему педагогічного обліку й аналізу тренувальних і змагальних навантажень (схема 1).

У фехтуванні необхідно враховувати кількість тренувальних занять, годин, у тому числі вправ на мішені, з партнером, без партнера, індивідуальних уроків, проведених боїв.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) вимагає застосування допоміжних засобів для тренування різних м'язових груп, гнучкості, витривалості тощо і потребує також кількісного обліку.

У практичній діяльності важливе значення має облік кількості тренувальних занять за ступенем викликаної втоми й характеру відновлювальних процесів. За силою впливу на організм навантаження бувають великі, значні, середні та малі. Завжди потрібно пам'ятати, що рівень навантаження визначається фактичною спроможністю організму спортсмена переносити його протягом певного часу.

Аналіз змагальної діяльності (загальна кількість змагань і результати виступу в окремих змаганнях) допомагає контролювати ефективність

тренування на його різних етапах. Обов'язково враховують відновлювальні та профілактичні заходи.

Схема 1

### ЗВІТ ПРО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПЛАНУ

П.І.Б. \_\_\_\_\_

МІСТО \_\_\_\_\_

МІСЯЦЬ \_\_\_\_\_ РІК \_\_\_\_\_

Зміст виконаної роботи	Тижні				За місяць
	I	II	III	IV	
Кількість тренувальних занять/годин Вправи без партнера, годин Вправи з партнером, годин Вправи на мішені, годин Кількість індивідуальних уроків/годин Кількість боїв (уколів)					
<b>Спеціальна фізична підготовка:</b> Загальна кількість тренувальних занять/годин Спортивні ігри: кількість занять, годин Загальна кількість тренувальних занять Загальний обсяг тренувальної роботи, годин					
Кількість тренувальних занять/годин за силою впливу (розмір навантаження): великий (90 – 100 % від максимального) значний (70 % від максимального) середній (50 % від максимального) малий (20 – 25 % від максимального)					
<b>Участь у змаганнях</b> (назва, місце проведення, результат)					
<b>Основні засоби реабілітації:</b> сауна, масаж тощо					

Як показали дослідження, постійний облік основних параметрів тренувального процесу і контроль за ними дає можливість перевірити хід виконання плану підготовки, визначити залежність спортивних результатів від обсягу та інтенсивності виконуваної роботи, кількості занять із різним за величиною навантаженням і на цій основі оптимізувати процес спортивного тренування.

**Висновки.** Рекомендована система контролю і оцінки виконаних тренувальних та змагальних навантажень в фехтуванні передбачає не тільки облік, а й планування навантажень за будь-якими структурними одиницями річного циклу (тиждень, місяць, етап і період).

Розроблена система реєстрації навантажень, яка відрізняється від попередніх варіантів тим, що:

- враховує специфіку виду спорту;
- майже повністю охоплює способи, які характеризують зміст процесу підготовки спортсмена;
- дає змогу перейти до автоматизованої обробки звітної документації на персональному комп'ютері.

**Перспективи подальших досліджень**, пов'язані з обґрунтування педагогічних тестів для контролю за станом спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

### **Список використаних джерел**

1. Акимов Е. Б. Соотношение между пульсовыми и субъективными показателями в оценке воздействия физических нагрузок у спортсменов: дис. ... канд. биол. наук / Акимов Егор Борисович. – М., 2008. – 115 с.
2. Иссурин В. Б. Тренировочные эффекты / В. Б. Иссурин // Подготовка спортсменов XXI века: Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М., 2016. – Глава 2. – С. 33 – 69.
3. Ландырь А. П. Мониторинг сердечной деятельности в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. – М.: Триада – X, 2011. – 176 с.
4. Никитушкин В. Г. Тренировочные и соревновательные нагрузки / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов // Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. М. – : Спорт, 2017 – Глава 4. С. 139 – 158.
5. Платонов В. Н. Контроль в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов / В. Н. Платонов // Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – Глава 38. – С. 850 – 903.
6. Тышлер Д. А. Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования фехтовальщика / Д. А. Тышлер // Спортивное фехтование / Д. А. Тышлер. – М. Физкультура, образование и наука, 1997. Часть III. – С. 218 – 239.
7. Шитикова Г. Ф. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями / Г. Ф. Шитикова // Общие основы теории и методики физического воспитания / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 1. Глава 11. – С. 342 – 347.



# ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

*Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Матвієнко А., Шульга В.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Результативність у спорті залежить від ефективної корекції різних сторін підготовленості спортсменів на основі використання сучасних методик тренування, з урахуванням індивідуальних особливостей організму та специфіки виду спорту.

**Ключові слова:** спортсмени, спортивна підготовка, спеціальна фізична підготовленість, техніко-тактична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Відомо, що цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніки рухових дій на різних етапах підготовки спортсменів – основа високої результативності у спорті [2, 4, 6].

У бігових та стрибкових видах легкої атлетики, результативність залежить від силових, швидкісних або швидкісно-силових здібностей спортсменів [3, 4, 6, 7].

Інтенсифікація навчально-тренувального процесу потребує комплексного підходу із застосуванням сучасних методик, ефективних критеріїв визначення рівня спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості. Ефективність підготовки спортсменів залежить від своєчасної і точної корекції, систематичного контролю за змінами у техніці рухів, фізичній підготовленості, урахуванням індивідуальних особливостей організму та специфіки виду спорту [2, 5, 8].

**Мета.** Побудова навчально-тренувального процесу на основі точних кількісних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів.

**Методи та організація дослідження.** Аналіз і узагальнення літературних джерел, результатів власних багаторічних досліджень, опитування, тестування, методи багатовимірного статистичного аналізу, кореляційний аналіз, прогнозування.

## **Результати дослідження та їх обговорення.**

Побудова навчально-тренувального процесу базується на трьох основних завданнях [1, 2, 3, 4]:

1. Визначення найбільш інформативних параметрів спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів.
2. Досягнення певного рівня показників модельних характеристик.
3. Індивідуальне планування навчально-тренувального процесу з урахуванням показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Тренер повинен фіксувати результати тренувальної та змагальної діяльності спортсменів у вигляді об'єктивної кількісної інформації про стан функціональних систем організму, основних сторін спеціальної фізичної та технічної підготовленості.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, щоденників самоконтролю спортсменів-легкоатлетів різних вікових груп, результатів власних досліджень, використання методів багатовимірного статистичного аналізу встановлено, що вдосконалення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-стрибунів у висоту та довжину необхідно здійснювати з урахуванням принципу індивідуалізації та чинника економізації, з метою визначення характеру фізичного навантаження.

Значення принципу індивідуалізації та чинника економізації підвищується на етапах поглибленої спеціалізації, та особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Саме на цих етапах підготовки адаптаційні можливості організму спортсменів досягають граничних значень. Тому при визначенні характеру та обсягу тренувальних навантажень необхідно керуватися станом функціональних систем організму спортсмена, від чого залежить й ефективність тренувальних навантажень.

У результаті опитування тренерів було відібрано тести спеціальної фізичної підготовленості. Застосування кореляційного аналізу дало змогу визначити тести, що мають найбільший взаємозв'язок із силовими, швидкісними та швидкісно-силовими здібностями спортсменів.

Для проведення дослідження спортсменів було розподілено на три групи: група 1 – спортсмени у підготовці яких переважають швидкісні здібності; група 2 – спортсмени із переважно силовими здібностями; група 3 – у підготовці яких домінують швидкісно-силові здібності.

При побудові навчально-тренувального процесу спортсменів-стрибунів у висоту та довжину з розбігу було взято до уваги модельні характеристики змагальної діяльності, спеціальної фізичної та технічної підготовленостей. Використання індивідуальних модельних характеристик спортсменів, розроблених на основі статистичної обробки результатів вдалих спроб, дозволили врахувати індивідуальні особливості підготовленості спортсменів.

У зв'язку з тим, що показники, які є інформативними для групи спортсменів не завжди можуть бути інформативними для окремих спортсменів цієї ж групи, важливим є дослідження індивідуальної структури спортивної підготовки. Особливого значення це набуває для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу спортсменів на етапах поглибленої спеціалізації та максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У результаті проведеного дослідження встановлено вирішення наступних завдань у певній послідовності: тестування фізичної підготовленості спортсменів; формування груп, залежно від фізичних здібностей, які переважають у підготовці спортсменів; прогноз спортивних результатів для кожного спортсмена на наступні роки, враховуючи модельні характеристики спеціальної фізичної та технічної підготовленості; використання методів контролю за змінами у фізичній та технічній підготовленості спортсменів; застосування методів відновлення організму спортсменів; програмування технічної підготовки спортсменів з використанням технічних засобів; систематична корекція спортивної підготовки на основі вирішення завдань прогнозу ефективності навчально-тренувального процесу; індивідуальне

планування навчально-тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

Встановлено, що головною особливістю побудови навчально-тренувального процесу стрибунів у висоту та довжину з розбігу мають бути засоби спрямовані на підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості. Таким чином, в основі удосконалення навчально-тренувального процесу лежить використання точних кількісних характеристик різних сторін підготовленості спортсменів. На основі отриманого змагального результату необхідно чітко визначити ті складові спортивної підготовки, які потребують удосконалення, а також обсяг та інтенсивність фізичного навантаження.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Сучасний навчально-тренувальний процес має складну структуру взаємопов'язаних компонентів, що в свою чергу відображається на технічній майстерності та змагальній результативності.

Побудова ефективного навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів залежить від вирішення послідовних завдань, що дає змогу з більшою достовірністю прогнозувати та коректувати спортивну підготовку та досягати високої результативності в обраному виді спорту.

**Перспективним напрямком подальших досліджень** є наукове обґрунтування і впровадження в практику нових методик підготовки кваліфікованих спортсменів, спрямованих на удосконалення багаторічної підготовки та досягнення високих спортивних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

### **Список використаних джерел**

1. Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: Монографія / Р.Ф. Ахметов. – Житомир, 2005. – 283 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М: Физкультура и спорт. – 1988. – 331 с.
3. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій. – К.: Наук. світ, 2007. – 212 с.
4. Кутек Т. Інтенсифікація спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Т. Кутек, Р. Ахметов, Ю.Набоков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – Вип. 7 (26). – С. 195-199. DOI: 10.31652/2071-5285-2019-7-26-195-199.
5. Кутек Т. Програмоване управління технічною майстерністю кваліфікованих спортсменів / Т. Кутек, Р. Ахметов, В.Шаверський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2020. – Вип. 9 (28). – С. 231-236.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
7. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Лонгинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.

8. Селиванова Т.Г. Исследования возможностей коррекции движения спортсменов при использовании стимуляционных и программирующих устройств / Т.Г. Селиванова – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 127 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ

*Леухін В. С., Грибан Г. П.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглядається психологічна підготовка висококваліфікованих гирьовиків як система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються для формування і вдосконалення психічних якостей, які необхідні в тренувальній діяльності та забезпечують успішний виступ спортсмена в змаганнях.

**Ключові слова:** психологічна підготовка, психічний стан, психічна готовність, гирьовики, гирьовий спорт.

**Постановка проблеми.** Психологічна підготовка гирьовиків є одним з вирішальних чинників успіху при відносно однакових рівнях фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Вона формує такий психічний стан гирьовика, який сприяє, з одного боку, найбільшому використанню фізичної та технічної підготовленості, а з іншого – дозволяє протистояти безпосередньо перед змагальним та змагальним чинникам, що викликають невпевненість спортсмена у власних силах, скутість, перезбудження, страх перед можливою поразкою тощо. Недостатня психологічна підготовленість може призводити до невдалого виступу на змаганнях при поганому психологічному налаштуванні спортсмена.

**Аналіз останніх досліджень.** Стан психічної готовності гирьовика можна характеризувати як врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик спортсмена, на фоні яких розгортається динаміка психічних процесів, які впливають на стан спортсмена в передзмагальних ситуаціях та в умовах змагальної боротьби [3, с. 89].

Психологічна підготовка спрямована на формування у гирьовика стану готовності до змагальної діяльності та на застосування методів і засобів адаптації до екстремальних умов змагання [2]. Тобто психологічна підготовка – це один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів з метою підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки, а також є умовою успішного виступу на змаганнях [1, 4].

Здійснюється психологічна підготовка гирьовика через відповідні напрямки, а саме вольову підготовку, яка дозволяє спортсмену успішно

боротися з великими фізичними навантаженнями у сучасному гирьовому спорті, високим рівнем конкуренції на змаганнях, стресом, хвилюванням, тривогою, страхом, які знижують рівень координаційних здібностей, занадто підвищують м'язове напруження, що сприяє розвитку стомлення, сповільненню відновлювальних реакцій, погіршенню концентрації уваги. У свою чергу ці зміни за принципом зворотного зв'язку впливають на увагу спортсмена, його відчуття, думки, оцінки, збільшуючи негативний вплив стресу [1, 4]. У зв'язку з цим психологічна підготовка відіграє важливу роль для досягнення високих результатів у гирьовому спорті та збереження здоров'я гирьовиків.

Для подолання стомлення, яке наростає у процесі виконання вправ, гирьовику необхідно здійснювати вольові дії, щоб відпрацювати весь відведений регламентом час на виконання змагальної вправи. Психічні і емоційні компоненти дуже часто переважають фізичні і технічні компоненти підготовленості. При цьому гирьовик має володіти певними психологічними установками, щоб підтримувати темп виконання змагальної вправи [4]. Багаторічне спостереження за гирьовиками різної кваліфікації показало, що часто зустрічаються випадки, коли гирьовики, навіть високого класу, достроково завершували виконання змагальної вправи або суттєво знижували темп виконання вправи і програвали змагання менш кваліфікованим спортсменам.

Вирішенню цих та інших питань в психологічній підготовці гирьовика центральне місце відведено вольовій підготовці. Тому метою психологічної підготовки гирьовика є розвиток психічних якостей, а саме вольових, які формують його готовність для досягнення високого спортивного результату, психічної готовності до змагальної діяльності.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику психологічної підготовки в процесі тренування висококваліфікованих гирьовиків.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Розроблена програма занять гирьовим спортом включала в себе комплекс організаційних форм, методів і прийомів цілеспрямованої підготовки: теоретичні та практичні заняття з питань діагностики індивідуальних особливостей вольової поведінки; індивідуально-консультаційна робота; організація і керівництво самовихованням гирьовиків; аналіз конкретних ситуацій; структуровані та спонтанні групові дискусії, спрямовані на обговорення та корекцію морально-ціннісних орієнтацій; психотехнічні вправи і тренінги (аутотренінги); читання й обговорення наукової та науково-популярної літератури з проблем морального і фізичного самовдосконалення, філософії й етики гирьового спорту та цілого ряду психологічних заходів, які систематично використовувалися під час навчально-тренувального процесу і змагань.

Аналіз педагогічних спостережень, результати особистих наукових досліджень та значний власний досвід свідчать, що основними причинами, які

знижують психологічну стійкість гирьовиків перед змаганнями, є: недостатня підготовленість (недостатній рівень розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей основних систем організму, нерациональна техніка виконання вправ, невідповідний темп виконання вправи), що призводить до того, що умови змагань стають запороговим подразником [5]; знижена або підвищена загальна емоційна збудливість гирьовика з проявом неврівноваженості нервової системи і невмінням володіти собою (наявність сильних або слабих суперників, якість інвентарю, наявність травми тощо); невідповідність між переживанням почуття відповідальності за виступ і недостатньою підготовленістю (почуття обов'язку перед тренером, командою, спортивною організацією); невизначеність у результатах змагань (змагання рівних за силою суперників, команд – чим вищий ступінь невизначеності, тим вищий стан тривоги й стресу); особистісна тривожність та недостатній рівень упевненості у собі, у своїх силах (невисока самооцінка та сприйняття змагань як загрозової події) тощо.

Результативність упровадження методики психологічної підготовки в навчально-тренувальний процес експериментальної групи гирьовиків було оцінено за такими основними показниками: 1) за результатами виконання змагальних вправ поштовх і ривок; 2) за динамікою психо-емоційного стану гирьовиків у тренувальному процесі.

Результати отриманих досліджень дозволяють констатувати, що за період педагогічного формувального експерименту відбулося суттєве підвищення показників у виконанні змагальних вправ у ривку і поштовху. Так гирьовики експериментальної групи покращили за період формувального педагогічного експерименту результат у поштовху на 11,7 разів, що відповідає достовірності різниці при  $P < 0,05$  (табл. 1). У контрольній групі, навпаки, результати були покращені в поштовху лише на 2,2 рази, що, відповідно, не має достовірної відмітності між початком і кінцем експерименту ( $P > 0,05$ ). Аналогічні результати були отримані у експериментальній групі у ривку, де збільшення виконання ривка відбулося на 15,3 разів ( $P < 0,05$ ). В той же час у контрольній групі приріст склав лише 0,7 разів ( $P > 0,05$ ).

*Таблиця 1*

**Динаміка результатів гирьовиків в поштовху та ривку  
впродовж педагогічного формувального експерименту**

Змагальна вправа	Групи	До експерименту	Після експерименту	Різниця	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Поштовх	ЕГ	94,27 ± 8,69	105,93 ± 9,27	11,7	2,18	<0,05
	КГ	100,07 ± 9,18	102,27 ± 9,16	2,2	0,76	>0,05
Ривок	ЕГ	115,93 ± 9,97	131,20 ± 10,34	15,3	2,81	<0,05
	КГ	123,07 ± 9,47	123,73 ± 9,63	0,7	0,45	>0,05

Дослідження показників самооцінки емоційного стану гирьовиків за методикою А. Уессмана і Д. Рікса показали, що за період формувального педагогічного експерименту в обох досліджуваних групах вони достовірно не

відрізнялися 4,60 і 4,53 бала, відповідно ( $P > 0,05$ ). Після експерименту емоційний стан достовірно був кращим у експериментальній групі (7,13 бала,  $P < 0,05$ ) ніж у контрольній (5,11 бала) при різниці достовірності  $P > 0,05$  (табл. 2). Рівень самопочуття у гирьовиків тільки достовірно покращився в експериментальній групі (8,12 бала,  $P < 0,05$ ). У контрольній групі відбулося не суттєве покращення самопочуття (6,57 бала), що немає достовірної різниці ( $P > 0,05$ ). Динаміка характеристик емоційного стану гирьовиків у процесі педагогічного формувального експерименту, як активність і настрої, за «Методикою САН», свідчить, що вони достовірно покращилися за період експерименту в експериментальній групі ( $P < 0,05$ ). У контрольній групі показники активності і настрою за період експерименту не мають достовірної відмітності впродовж експерименту.

Таблиця 2

**Динаміка показників емоційного стану гирьовиків  
у процесі педагогічного формувального експерименту**

Показники емоційного стану	Групи	До експерименту	Після експерименту	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P
Самооцінка емоційного стану, бали	ЕГ	4,43±0,28	4,60±0,18	1,19	>0,05
	КГ	4,48±0,14	4,53±0,17	1,05	>0,05
Емоційна стійкість, бали	ЕГ	4,86±0,31	7,13±0,14	2,34	<0,05
	КГ	4,82±0,26	5,11±0,21	1,47	>0,05
Самопочуття, бали	ЕГ	6,31±0,25	8,12±0,19	2,35	<0,05
	КГ	6,43±0,24	6,57±0,22	1,56	>0,05
Активність, бали	ЕГ	5,86±0,23	7,79±0,21	2,31	<0,05
	КГ	5,73±0,19	6,04±0,17	1,76	>0,05
Настрої, бали	ЕГ	6,52±0,26	7,89±0,24	2,28	<0,05
	КГ	6,47±0,19	6,23±0,21	1,42	>0,05

Таким чином, дослідження впливу психологічної підготовки в навчально-тренувальному процесі гирьовиків позитивно вплинуло на психологічні якості, особливо покращилися показники емоційного стану, емоційної стійкості, ситуативної тривожності, що в цілому призвело до підвищення спортивних результатів у змагальних вправах з гирьового спорту.

**Висновки.** Успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості гирьовика, а й від його психічної готовності. Щоб реалізувати повною мірою свої фізичні, технічні та тактичні здібності, навички та вміння, розкрити резервні можливості як обов'язковий елемент змагання, гирьовику необхідно психологічно готуватися до певних умов спортивної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на удосконалення засобів психологічної підготовки з врахуванням особливостей змагальної діяльності у гирьовому спорті.

### Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля. Монографія. Житомир: Рута. 2008. 168 с.
2. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: Рута. 2011. 880 с.
3. Практикум по спортивной психологии. Под ред. И.П. Волкова. СПб. Питер, 2002. 288 с.
4. Пронтенко К.В. Навчання гирьового спорту курсантів військових закладів вищої освіти. Монографія. Житомир: Полісся, 2018. 476 с.

## АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ЛИЖНИМ СПОРТОМ НА ОРГАНІЗМ ЖІНОК

*Пруднікова М. С., Мулик В. В.*

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Проаналізовано науково-методичну літературу з проблем побудови тренувального процесу жінок у лижному спорті. Визначено основні причини змін жіночого організму під впливом фізичних навантажень.

**Ключові слова:** лижна підготовка, лижний спорт, оваріально-менструальний цикл, жінки.

**Постановка проблеми.** Лижний спорт є одним з легкодоступних та масових видів спорту, який користується великою популярністю у людей будь-якого віку і статі. Заняття лижним спортом є важливим засобом фізичного виховання підростаючого покоління і займає одне з перших місць за характером рухових дій. Він є невід'ємною складовою частиною системи фізичного виховання різних верст населення [6, 10].

Лижна підготовка і лижний спорт мають велике і різноманітне значення для підростаючого організму. Перше – оздоровче, де довготривала м'язова робота на свіжому повітрі і при низьких температурах сприяє загартуванню організму, що значно підвищує опірність до різних захворювань; друге – розвивальне, де лижна підготовка сприяє фізичному розвитку [5].

При ходьбі на лижах навантаження йде на всі основні групи м'язів, серцево-судинну, дихальну і нервову системи та позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, спритність; третє – виховне, де в процесі занять лижним спортом у підлітків виховуються морально-вольові якості: сміливість, наполегливість, дисциплінованість, здатність долати труднощі, чесність, порядність, сила волі та ін.; четверте – освітнє, де на заняттях з лижної підготовки підлітки отримують нові знання не лише з історії і техніки лижного спорту, а й суміжних дисциплін (фізіології, анатомії, гігієни тощо); п'яте – естетичне, де виховання почуття прекрасного на прикладі найкращих спортсменів різних видів лижного спорту: краса їх рухів,



красота тіла, безкомпромісна боротьба на дистанції, відчуття перемоги та ін.; шосте – прикладне, де здатність пересуватися на лижах допомагає мешканцям західних районів України під час полювання, геологічних експедицій, на заготівлі лісу, а також є засобом пересування до місць навчання і роботи [3].

Лижний спорт – це зимовий вид спорту, який включає в себе сім самостійних видів спорту: лижні гонки, біатлон, стрибки на лижах з трампліна, лижне двоєборство, гірськолижний спорт, фрістайл, сноубордінг. Всі ці види представлені в програмі Олімпійських Ігор, Чемпіонатів Світу та Європи.

Сучасний спорт пред'являє виключно високі вимоги до рівня різнобічної підготовленості спортсменок. При всьому різноманітті засобів і методів підготовки, тренувальні та змагальні навантаження досягли таких величин, що подальше їх збільшення може стати причиною зриву індивідуальної адаптації, зниження ефективності тренувального процесу, погіршення спортивних результатів і виникнення патологічних змін в різних функціональних системах організму спортсменів. Поліпшення результатів в лижних видах спорту в найближчі десятиліття буде застосування ефективних методів відновлення [1, 2, 4, 8, 10].

**Мета дослідження.** Визначити причини змін організму жінок під впливом специфічного фізичного навантаження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищення результативності спортсменів тісно пов'язане з обсягом і характером тренувальних навантажень. Облік термінових реакцій організму на те чи інші тренувальне навантаження, і особливо в період відновлення, що дозволяє підвищити ефективність заняття шляхом оптимізації норм навантаження в залежності від його індивідуальних особливостей.

Тренування в спорті часто пов'язані з великими фізичними навантаженнями і навіть перевантаженнями, після яких спортсмени не завжди встигають повністю відновитися, що призводить до фізичних і часто до психологічних травм (постійні втоми, не бажання тренуватися тощо) [6, 12].

Більшість тренерів-практиків та науковців [2, 7] вважають, що планування тренувального процесу на різних етапах багаторічного тренування, а особливо на етапі початкової підготовки є складним процесом, до якого входять соціально-економічні, організаційні та медико-біологічні аспекти. Також відмічається, що ефективність системи планування тренувального процесу спортсменок значно може покращитися, якщо своєчасно враховувати період становлення специфічного біологічного циклу [9].

Важливим є і те, що процес багатолітнього формування функцій і систем організму лижниць-біатлоністок істотно залежить від правильної роботи репродуктивної функції жіночого організму на тлі наступних факторів: морфологічні – з урахуванням жирового відкладення; функціональні – серцево-судинна, дихальна системи організму; тип нервової системи; показники швидкості, сили та витривалості при виконанні змагальної вправи; показники різних сторін підготовленості в період становлення СБЦ; побудова мезо- та мікроциклів в тренувальному процесі з урахуванням індивідуальних особливостей жіночого організму; особливість розподілу тренувальних і

змагальних навантажень в річному макроциклі; особливість кліматичних умов в тренувальному процесі на різних етапах спортивного вдосконалення [5].

Відмічено, що у жінок і чоловіків в циклічних видах спорту спостерігається тенденція до збільшення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень за останні два десятиріччя [3, 6]. Також підкреслено, що відсутність урахування специфічного біологічного циклу при плануванні тренувального процесу юних спортсменок знижує виконання заданої спеціальної вправи на 15-18 % від максимальних можливостей на початкових етапах [12].

Тому, в системі багаторічної підготовки юних спортсменок, особливо на початковому етапі тренування передбачається цілісний, усвідомлений вибір та побудова найбільш раціональних і ефективних варіантів організації тренувального процесу на основі системного підходу [8]. За даними публікацій, що стосуються досліджень тренувального процесу в період протікання ОМЦ, не розглядаються питання щодо впливу спортивного тренування на початкових етапах.

Визначено, що малі фізичні навантаження стимулюють розвиток юнацького організму та зміцнюють здоров'я, в той час значні і великі фізичні навантаження викликають відхилення в функціональному стані багатьох органів. З ростом спортивної майстерності кількість найбільш значущих факторів (помилки, викликані допущеннями і технічним станом гвинтівки, помилки в результаті визначення поправок на метеоумови та при наведенні внаслідок неправильного пристрілювання) зменшується, але збільшується значущість функціонального стану (серцево-судинна, дихальна системи тощо) спортсменок в залежності від протікання СБЦ [2, 12]. Як свідчать дані літературного огляду тренувальна і змагальна діяльність в лижних гонках і біатлоні характеризується високим проявом фізичних і психологічних якостей [1, 9].

Поряд з цим, як що педагогічна спрямованість тренувального процесу жінок не відрізняється від тренувального процесу чоловіків з використанням засобів і методів тренувань, то вплив фізичних навантажень на організм має свої особливості, у зв'язку з протіканням специфічного біологічного циклу [6].

В дослідженнях проведених з лижницями-біатлоністками у змагальному періоді визначено, що підвищення обсягу фізичного навантаження різної інтенсивності в комплексних тренуваннях від загального обсягу лижної і стрілецької підготовки в змагальному періоді складають 59 % і 85 % відповідно, що на їх думку дозволить досягти більш високих стабільних результатів в змаганнях. Поряд з цим не йдеться мова про особливості тренувального процесу спортсменок з урахуванням індивідуального протікання специфічного біологічного циклу.

Подальшими дослідженнями (В.В. Мулик, 1989) визначено, що фізична працездатність кваліфікованих лижниць-біатлоністок в різні фази ОМЦ не однакова, тому розроблено зміст мезоциклів з урахуванням мікроциклів, що відповідають фазам ОМЦ (менструальна, постменструальна, овуляторна, постовуляторна, предменструальна). За основу планування тренувального

процесу в базових мезоциклах використані незагальноприйняті мезоцикли, а мезоцикли, структурними одиницями якого є фази специфічного біологічного циклу [4, 5].

Як показали результати досліджень, для ефективної побудови тренувального процесу необхідно чітко визначення фаз ОМЦ, яке можливе за рахунок вимірів базальної (оральної) температури, визначення феномена кристалізації слизі, а також шляхом ведення індивідуальних щоденників. Дані методи використовувалися багатьма дослідниками [12], і є об'єктивними та доступними для визначення фаз ОМЦ та можуть використовуватися при роботі зі спортсменками в різних видах спорту.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що 85 % тренерів не звертають увагу на частоту серцевих скорочень в тренувальному занятті, 11 % ведуть контроль після тренування і 4 % використовують датчики серцевого ритму. Також 93 % не враховують ОМЦ та 7 % ведуть контроль за протіканням МЦ при розподілу фізичних навантажень.

### Список використаних джерел

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физич. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 542 с.
2. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Лариса Ян-Генриховна Шахлина. Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. К. : Наукова думка, 2001. 326 с.
3. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта / под. ред. В. М. Ковязина, В. Н. Потапова, В. Я. Субботин. Тюмень : ТГУ, 2001. 287 с.
4. Мулик В. В. Построение тренировочного процесса квалифицированных биатлонисток в предсоревновательном мезоцикле с учетом особенностей их организма: автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1989. 19 с.
5. Мулик В. В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложненных условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на материале лыжного спорта). дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. К., 2002. 515 с.
6. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : АО КД Олимпийская литература, 1997. 583 с.
7. Похоленчук Ю. Т. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов с целью повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья : автореф. дисс. ... докт. пед. наук. Киев, 1993, 43 с.
8. Пруднікова М. С. Побудова тренувального процесу юних велосипедисток 12-15 років в період становлення СБЦ: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01. Харків : ХДАФК, 2011. 24 с.
9. Радзиевский А. Р. Особенности функций системы дыхания и кислородных режимов организма женщин и девочек-подростков при мышечной деятельности: дисс. ... канд. биол. наук. Киев, 1983. 146 с.
10. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника. М. : СпортАкадемПресс, 2001. 228 с.

11. Севастьянов Б. В. Экспериментальное обоснование путей повышения точности и скорострельности стрельбы квалифицированных биатлонистов. М., 2002. 189 с.

12. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: К. : Наукова думка, 2002. 326 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ**

*Скалій О. В., Лотоцький В. Б.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті експериментально досліджено вплив засобів спортивного орієнтування на показники фізичної підготовленості школярів. Представлено програму

**Ключові слова:** підлітки, спортивне орієнтування, фізичні якості.

**Актуальність теми** дослідження. У практиці фізичного виховання і спорту одним із засобів для фізичної та інтелектуальної підготовки молоді є спортивне орієнтування [1, 2]. Спортивне орієнтування поєднує в собі біг по пересічній місцевості чи пересування на лижах взимку, в спортивному орієнтуванні вигідно відрізняється від кросового бігу відсутністю монотонності. А це, з психологічної точки зору, є важливим фактором, який підвищує працездатність того хто займається. Постійна зміна зовнішніх умов, позитивні емоції, можливість перемінного бігу приваблюють молодь до занять зі спортивного орієнтування, що передбачає комплекс операцій та процесів для вирішення завдань цілеспрямованого пересування незнайомою місцевістю з використанням спортивної карти і компаса [3].

Наукові дослідження [4, 5] свідчать, що спортивне орієнтування сприяє покращенню фізичних та розумових здібностей осіб, які ним займаються. На сьогодні накопичено значний науково-теоретичний і практичний досвід щодо підготовки спортсменів різної кваліфікації у спортивному орієнтуванні та науково обґрунтовано такі методики: початкового навчання спортивному орієнтуванню, техніко-тактичної підготовки, інтегральної підготовки.

У той же час, не зважаючи на широкий спектр досліджень пов'язаних із із спортивним орієнтуванням, залишається не достатньо вивченою проблема впливу засобів спортивного орієнтування на фізичну підготовленість підлітків на різних етапах вікового розвитку, що і визначило тему нашого дослідження.

**Мета дослідження** – визначити вплив засобів спортивного орієнтування на показники фізичних якостей школярів середнього віку.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:** аналіз наукової і науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 15 учнів 8 класів Малоzubівщинської СЗШ І-ІІІ ст., які раніше не займалися спортивним орієнтуванням.

**Результати дослідження.** Дослідження складалося з наступних етапів:

Перший етап – етап початкової підготовки у спортивному орієнтуванні, що тривав протягом 2 місяців, передбачав реалізацію таких завдань:

- 1) формування інтересу та потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- 2) зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток систем і функцій організму;
- 3) розвиток спеціальних фізичних якостей орієнтувальників;
- 4) опанування базовими елементами техніки спортивного орієнтування;
- 5) підготовку до змагальної діяльності, формування базової технічної підготовленості;
- 6) формування навичок змагальної діяльності;
- 7) набуття навичок проведення самостійних занять фізичними вправами.

Другий етап передбачав: підвищення фізичних можливостей школярів та удосконалення фізичної підготовленості.

Підготовка школярів здійснювалася, відповідно до навчальної програми, з урахуванням розподілу навантаження за наарямками:

1 напрям - загальна фізична підготовка.

2 напрям – спеціальна фізична підготовка.

3 напрям – удосконалення техніко-тактичної підготовки орієнтувальників.

Програма дослідження включала засоби, що впливали на різні види підготовки юнаків, які займалися у навчальній секції «Спортивне орієнтування»: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні, змагальні вправи спортивного орієнтування і прикладні фізичні вправи.

До програми було включено загальну і спеціальну фізичну підготовку та техніко-тактичну підготовку для спортивного орієнтування. Засобами загальної фізичної підготовки стали ЗРВ з предметами та без них, бігові і стрибкові вправи, лижні гонки, спортивні і рухливі ігри, естафети. Для розвитку спеціальної витривалості було використано біг на середні та довгі дистанції з орієнтуванням на місцевості, із подоланням природних та штучних перешкод, з імітацією у підйом, по різному ґрунту, угору, зі спуску, тривалі технічні вправи на місцевості, пересування на лижах, тривалі спортивні ігри за спрощеними правилами.

Техніко-тактична підготовка була спрямована на опанування та вдосконалення технічних елементів, технічних прийомів, на формування навичок точного орієнтування карти і співставлення карти з місцевістю, способів орієнтування, специфічних тактичних вмінь: інтерпретація карти; орієнтування на місцевості із здатністю витримувати заданий напрямок руху; визначення і оцінювання пройденої відстані; розпізнавання умовних знаків на місцевості; вимірювання відстані на карті й на місцевості; читання карти з компасом за лінійними, точковими, площадними, рельєфними орієнтирами; відновлення орієнтування після втрати місця знаходження; вибір шляху переміщення на ділянці дистанції; освоєння системи дій на старті, на початку

дистанції, на перегоні, поблизу КП, «взяття» КП і вихід із нього в заздалегідь обраному напрямку, фінішування; тактичне планування етапу; ознайомлення зі специфікою проходження різних видів дистанцій (за вибором, маркована, у заданому напрямку).

Фізична підготовленість учасників дослідження оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивного орієнтування. У ході дослідження оцінювалися швидкість, сила, швидкісно-силова підготовка, загальна витривалість, спритність, гнучкість.

З метою перевірки ефективності запропонованої нами програми, а також з метою виявлення зміни показників рівня фізичної підготовленості учнів під впливом занять спортивним орієнтуванням, нами в ході формульованого етапу експерименту було проведено повторне тестування учнів, які протягом року тренувались у секції «спортивне орієнтування». Результати тестування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

### Результати показників фізичної підготовки учнів

Тести	На початку дослідження	У кінці дослідження	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Біг на 30 м (с)	5,7 ± 0,75	5,1 ± 0,63	3,57	p<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	11,5 ± 0,83	10,8 ± 0,79	4,04	p<0,01
Піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв. (р)	37 ± 0,68	41 ± 0,71	2,13	p<0,01
Підтягування на перекладині (р)	9,4 ± 0,56	11,0 ± 0,64	2,20	p<0,05
Присідання за 30 секунд (р)	19,3 ± 0,89	24,0 ± 0,88	2,30	p<0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	178,8 ± 0,74	184,0 ± 0,77	3,04	p<0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	15,0 ± 0,59	17,0 ± 0,61	2,43	p<0,05
Біг 3000 м (хв)	10,26 ± 0,77	9,44 ± 0,79	2,27	p<0,05

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що систематичне використання засобів спортивного орієнтування здійснює позитивний вплив на фізичну підготовленість учнів. Необхідно зазначити, що різниця у результатах цього тестування є достовірною, що підтверджується статистичною перевіркою даних з використанням критерію Ст'юдента.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження свідчать про те, що систематичне використання засобів спортивного орієнтування здійснює позитивний вплив на розвиток фізичних якостей учнів.

Подальші дослідження будуть спрямовані на удосконалення програми навчально-тренувального процесу зі спортивного орієнтування з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Акимов В. Г. Основы техники и тактики ориентирования на местности. – Минск: БГУ, 2015. – 58 с.

2. Завійська В. М. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Сталий розвиток туризму на засадах партнерства: освіта, наука, практика» (м. Львів, 31 жовтня – 1 листопада 2018 р.) Львів: ЛТЕУ, 2018. – 342 с. – С. 204–207.

3. Хіменес Х. Р. Порівняльний аналіз структури фізичної підготовленості спортсменів різних кваліфікаційних груп, які спеціалізуються в орієнтуванні бігом / Х. Р. Хіменес // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 8. – С. 102–105.

4. Худякова Л. А. Методика обучения юных спортсменов техническим навыкам ориентирования / Л. А. Худякова // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 29–31.

5. Ціпов'яз А. Т. Колове тренування / А. Т. Ціпов'яз. – Кременчук: П. П. Щербатих, 2010. – 120 с.

## **ФУТБОЛ ЯК ІНСТРУМЕНТ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ БІЖЕНЦІВ У СВІТІ**

*Студінікін О. С., Дьоміна А. А.*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

### **Анотація**

**Актуальність.** Футбол не тільки найпопулярніший вид спорту, але навколо нього об'єднуються вболівальники по всьому світу. Цей вид спорту не лише є засобом цікавої рухової активності для молоді, але і носієм гуманітарної функції, в країнах, які розвиваються, які понівечені війною або природними катаклізмами тощо.

Важливу роль в функціонуванні будь якої світової організації – є соціальна сторона, а саме гуманістичне ставлення до світу. ООН прийняло нещодавно сталі цілі тисячоліття. Згідно них, або навколо цілей тисячоліття, соціально відповідальні організації будують свої стратегії функціонування. Міжнародні футбольні організації – є одними з найактивніших учасників та партнерів ООН, ЮНІСЕФ, МОК тощо в реалізації сталих цілей тисячоліття і підтримки миру на землі.

**Мета** аналіз сучасних підходів до соціалізації біженців шляхом залучення їх до гри у футбол.

**Методи дослідження:** аналіз й узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел та матеріалів Інтернет; історико-логічний; компаративний метод; метод системного аналізу; хронологічний метод; описовий метод.

**В результаті** досліджень узагальнив знання про соціальну складову функціонування футболу, а також програми соціальної адаптації біженців, а також матеріали дослідження можуть бути використані під час підготовки

праць з історії фізичної культури, олімпійського спорту тощо (що підтверджується актом впровадження та публікацією).

**Висновки.** Згідно результатів нашого дослідження, проблема вимушено переміщених осіб стоїть найбільш гостро за останні роки. Безліч міжнародних організацій працюють над спільною справою – соціалізація вимушено переміщених осіб і їх навчання шляхом залучення їх до олімпійських цінностей тощо. На сьогодні, існують програми, започатковані і координовані міжнародними футбольними організаціями, які працюють на регулярній основі із залученням великої кількості різноманітних експертів та фахівців в галузі фізичної культури та спорту.

*Ключові слова.* Біженці, ООН, ЮНІСЕФ, футбол, програма, ФІФА, УЄФА

**Постановка проблеми.** Незважаючи на обмеження пересування внаслідок пандемії, кількість людей, переміщених через конфлікти, переслідування та порушення прав людини, зросла до 82,4 мільйона у 2020 році, згідно зі щорічним звітом УВКБ ООН про Глобальні тренди, який опубліковано сьогодні в Женеві. Це ще на 4% більше, ніж рекордні 79,5 мільйона переміщених осіб станом на кінець 2019 р. Дівчата та хлопці у віці до 18 років становлять 42% усіх вимушено переміщених людей. За даними звіту наприкінці 2020 року під дією мандату УВКБ ООН було 20,7 мільйона біженців, 5,7 мільйона палестинських біженців та 3,9 мільйона венесуельців, переміщених за кордон. Ще 48 мільйонів людей були внутрішньо переміщеними особами (ВПО) у своїх країнах. Ще 4,1 мільйона шукали притулок.

В Україні нараховується 700 000 внутрішньо переміщених осіб та близько 5 000 біженців та шукачів притулку.

У звіті також зазначено, що переважну більшість біженців – 73% – приймають країни, що межують із кризовими зонами, і що 76% усіх біженців живуть у затяжній біженській ситуації [коли 25 000 біженців однієї національності живуть у положенні біженців не менше 5 років].

– 82,4 мільйона вимушено переміщених осіб у всьому світі (79,5 млн у 2019 р.) – збільшення на 4 відсотки

– 26,4 мільйона біженців (26,0 млн у 2019 р.), включаючи:

– 20,7 мільйона біженців під мандатом УВКБ ООН (20,4 млн у 2019 р.)

– 5,7 мільйона палестинських біженців під мандатом UNRWA (5,6 мільйона у 2019 р.)

– 48,0 мільйонів внутрішньо переміщених осіб (45,7 млн у 2019 р.)

– 4,1 мільйона шукачів притулку (4,1 млн у 2019 р.)

– 3,9 мільйона венесуельців, переміщених за кордон (3,6 мільйона у 2019 р.)

– 2020 рік – дев'ятий рік безперервного зростання рівня вимушеного переміщення у всьому світі. Сьогодні один відсоток людства переміщено, а примусово переміщених людей вдвічі більше порівняно із 2011 роком, коли загальна кількість становила близько 40 мільйонів.



– Більше двох третин усіх людей, які втекли за кордон, прибули лише з п'яти країн: Сирії (6,7 млн), Венесуели (4,0 млн), Афганістану (2,6 млн), Південного Судану (2,2 млн) та М'янми (1,1 млн).

– Переважна більшість біженців у світі – майже дев'ять із 10 біженців (86 відсотків) – приймають країни, що межують із кризовими зонами, та країни з низьким і середнім рівнем доходу. Найменш розвинені країни надали притулок 27 відсоткам біженців від загальної кількості.

– Сьомий рік поспіль Туреччина приймає найбільшу кількість біженців у всьому світі (3,7 млн біженців), за нею слідує Колумбія (1,7 млн, у тому числі венесуельці, переміщені за кордон), Пакистан (1,4 млн), Уганда (1,4 млн) та Німеччина (1,2 мільйона).

– Розглянуті заяви про надання притулку у всьому світі залишилися на рівні 2019 року (4,1 мільйона), але держави та УВКБ ООН спільно зареєстрували близько 1,3 мільйона індивідуальних заяв про притулок, що на мільйон менше, ніж у 2019 році (на 43 відсотки менше).

Останні 7-8 років найвпливовіші міжнародні організації, держави підіймають питання вимушено переміщених осіб. Результатом цього є цілі тисячоліття ООН, а на міжнародних самітах, зборах все більше місце приділяють цьому питанню і його вирішенню. Футбольні організації такі як: ФІФА, УЄФА не залишилися осторонь. Вони почали глобально і на місцевих рівнях за рахунок місцевих федерацій допомагати адаптації таких людей, таким чином існує багато програм підтримки і соціалізації біженців у світі, про які поговоримо пізніше. Але це питання і досі не вирішене, звіт ООН про біженців за 2020 рік підтверджує це. Кожен рік кількість таких людей росте, табори переповнені, а держави вже не можуть приймати таку кількість людей, зберігаючи безпечну ситуацію в країні.

Метою дослідження є встановити стан проблеми біженців, аналіз сучасних підходів до соціалізації біженців шляхом залучення їх до гри у футбол, виявити найбільш ефективні методи адаптації вимушено переміщених осіб.

У роботі були використані наступні методи дослідження:

**Аналіз й узагальнення спеціальної літератури, документальних джерел та матеріалів Інтернет.** Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення стану питання, що стосується процесу впливу футболу та міжнародних організацій на адаптацію біженців по країнах всього світу з урахуванням соціо-культурних особливостей регіонів.

**Історико-логічний метод.** Цей метод у нашому дослідженні застосовано у поєднанні з теоретичним аналізом й узагальненням, а також в попередньому дослідженні для визначення місця біженців в соціальному житті країн світу.

**Компаративний метод.** Вивчення системи підтримки біженців в світі міжнародними організаціями, системи організації та управління футболу для них, і застосування компаративного методу дозволило використовувати світовий досвід у практиці біженців

**Метод системного аналізу.** В основу роботи покладено метод системного аналізу. Системний підхід являє собою напрямок методології

спеціального наукового пізнання і спеціальної практики, в основі якої лежить дослідження об'єктів як систем.

**Хронологічний метод** дозволив дослідити передумови зародження, розвитку, поширення, прийняття та підтримки біженців, інтеграції до суспільства.

**Описовий метод.** Притаманний історичним наукам описовий метод дослідження посідає одне з чільних місць при висвітленні історичних подій, фактів, явищ обраної нами теми дослідження.

УЄФА разом з національними федераціями надають всіляку допомогу біженцям. В кожній країні є громадські і державні установи, які допомагають з пошуком притулку біженцям. Для країн ЄС створені спеціальні комісії і відділи, які підтримують фінансово міські організації. Бельгійська асоціація разом з футбольними клубами надає можливість відвідувати навчальні курси, заняття, згодом вони можуть отримати роботу в клубі. Так 22 клуби приймають участь в цій ініціативі, останнім часом 16 волонтерів отримали своє місце:

- 8 тренерів і асистентів
- 5 працівників клубу (фотографи, адміністратори и т.д.)
- 2 рефері
- 1 член правління

Англійська федерація почала свій проект у 2017 році. Вони знайшли безліч зацікавлених сторін, які будують нові притулки, футбольні майданчики. Біженці все більше залучаються до футболу.

Німеччина у справах біженців вона на провідних ролях, і має служити прикладом для багатьох. Аматорські клуби в надають всіляку допомогу біженцям: організують зустрічі з німцями, допомагають с мовою, ознайомлюють з національною культурою та інше.

Фондом Брауна було організовано ініціативу “1:0 für ein Willkommen”, протягом 20 місяців клуби, які запросили біженців, отримали 1,5 мільйони євро, приблизно 500 євро на клуб. Близько 3013 клубів прийняли участь в цій ініціативі.

Загалом 3500 аматорських клубів отримали фінансову підтримку, було витрачено близько 1,8 мільйони євро, 50 000 біженців отримали статус футболістів

Італійська федерація організували роботу починаючи з міністерств, опускаючись нижче до регіональних федерацій та муніципальних організацій. Вони координують роботу психологів, лікарів, вчителів. Запрошують кваліфікованих тренерів і організують різні заходи. Пума є офіційним технічним спонсором, постачаю екіпірування для учасників процесу.

Так станом на 2015 рік було залучено 237 гравців до 24 різних команд

В 2017 - 397 гравців до 30 різних проектів

2018 – 508 гравців було зареєстровано в 39 футбольних проектах

Швейцарська футбольна асоціація організувала 1400 футбольних клубів для залучення біженців до футболу. Активну участь приймає відомий гравець Шакірі, який оказує всіляку допомогу з організаціями змагань, також проводять командні та індивідуальні тренування, переводять футбольну

термінологію на мову біженців, полегшення процесу ліцензування. Таким чином 46 професійних клубів запросили до своїх лав 499 біженців, 262 з яких зараз зареєстровані як футболісти.

Швецька асоціація футболу у 2018 році почала свою програму інтеграції біженців до суспільства. Вони грають футбол по всій країні. Випущені національні програми сфокусовані на демократії, рівність та адаптацію мігрантів для працівників всіх футбольних клубів.

Одним із важливих напрямів діяльності Української асоціації футболу є соціальна відповідальність.

В Україні є спеціальні програми підтримки таких людей, так вони ще не досконалі, потребують роботи над ними, але вектор розвитку і роботи не може не радувати. Українська асоціація футболу підтримує проекти, що є відкритими для всіх та є націленими не на досягнення спортивного результату за будь-яку ціну, а на отримання радості від гри незалежно від рівня здібностей дитини та життєвих обставин.

«Навколо футболу» – це проект, який реалізує Українська асоціація футболу, як соціально відповідальна організація, спільно з Благодійним фондом «Розвиток футболу України». Мета проєкту – надати дітям з усієї України максимум можливостей долучитися до цікавих футбольних активностей, особливо дітям, які є соціально незахищеними та потребують особливої уваги. Насамперед ми залучаємо до наших навколофутбольних активностей дітей, які постраждали від війни, дітей з інвалідністю, дітей з сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, дітей-біженців для котрих Україна стала другою домівкою.

Завдяки реалізації заходів соціальної відповідальності діти з усієї України мають можливість стати активними учасниками навколофутбольних активностей, серед яких:

- футбольні екскурсії (до Будинку футболу, на найбільші футбольні арени України та музеї);
- церемонії виведення на поле гравців Національних збірних України з футболу та професіональних футбольних клубів України;
- відвідування автограф та фото-сесій із зірками українського футболу;
- відвідування футбольних матчів;
- дитячі футбольні турніри з популяризації футболу;
- різноманітні проєкти та заходи, які популяризують футбол.

Також цікавою є Ліга толерантності, що в Івано-Франківську. Саша Фомічов Президент і головний тренер Ліги толерантності, відзняв серію фото для проєкту “Goal Click Refugees” («Забий гол з біженцем!»), показуючи групи дітей, включно з неблагополучних родин, котрі відвідують безкоштовну футбольну школу, яку підтримують національні чемпіони із ФК «Шахтар», а також серію фото з матчу жіночої ліги під час протистояння команд з Івано-Франківська та Білокуракиного, що у менш спокійній Луганській області. Ліга толерантності – благодійний проєкт, зосереджений на вихованні через спорт, участі у демократичних процесах та підприємстві. Фомічов тренує дітей з різними життєвими історіями, включно з переселенцями, через низку проєктів,

пов'язаних із футболом, і намагаючись переплітати їх із Цілями сталого розвитку ООН. Цьогоріч, одну із програм навіть підтримав Фонд FIFA.

Дуже цікавим і показовим є той факт, що у складі переможця ЧМ-2018 збірної Франції 17 з 22 футболістів є мігрантами та біженцями.

Багато футболістів, які свого часу були біженцями або родилися в сім'ях мігрантів зараз є послами ООН у справах біженців, останній яскравий приклад це футболіст Баварії Альфонсо Девіс, який народився в таборі для біженців у Гані, в сім'ї з Ліберії. Також можна згадати африканського футболіста Дідьє Дрогба, який також є послом, відомий тим що у 2005 році припинив громадянську війну у Кот-д'Івуарі, після того, як його збірна кваліфікувалася на Чемпіонат Світу 2006 року. Таких видатних особистостей безліч, які своїм прикладом показують, що можливо все та підштовхують людей до боротьби за краще життя. А також оказують фінансову, матеріальну допомогу.

**Висновки.** Згідно результатів нашого дослідження, станом на сьогодні, проблема вимушено переміщених осіб стоїть найбільш гостро за останні роки. Це результат глобальних негативних процесів, які так чи інакше впливають на життя пересічних громадян, не лише постраждалих країн, а і населення інших країн. Безліч міжнародних організацій, в тому числі і спортивних працюють над спільною справою – соціалізація вимушено переміщених осіб і їх навчання шляхом залучення їх до олімпійських цінностей тощо. Зірки спорту, зокрема і футболу, не залишаються осторонь цієї проблеми і власним прикладом демонструють толерантність, мотивують вимушено переміщених осіб до здорового способу життя та відмови від шкідливих звичок, регулярних занять руховою активністю та спортом.

На сьогодні, існують програми, започатковані і координовані міжнародними футбольними організаціями, які працюють на регулярній основі із залученням великої кількості різноманітних експертів та фахівців в галузі фізичної культури та спорту. Ці програми направлені не лише на рекреаційні цілі, але і формуються футбольні команди з біженців, започатковуються спеціальні турніри тощо. Учасниками програм стали десятки тисяч біженців, які завдяки ним знайшли себе в житті та почали нове життя в незнайомій країні.

Питання біженців має дуальний характер, бо ситуація з біженцями водночас розкачує світовий баланс, порушуючи економіку, безпечне життя корінного населення, утворюючи свої табори в середині країни, чинять певний безлад, тим самим порушують атмосферу цілісності країни, тому великі держави повинні бути зацікавлені вирішенням дилеми. Якщо ж подивитись на інший бік, можемо побачити незахищених людей, які побачили війну, витримали і досі витримують репресії, гоніння і масову дискримінацію.

### Список використаних джерел

1. Гиффорд, Клайв Все о футболе / Клайв Гиффорд. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. - 661 с.
2. Альфонсо Дэвис – первый футболист, ставший послом доброй воли Агентства ООН по делам беженцев, 2021. Доступно: <https://www.unhcr.org/ru/25517-alphonso-davies-gwa.html>

3. До толерантності через футбол в Україні, 2021. Доступно: <https://www.unhcr.org/ua/34263-до-толерантності-через-футбол-в-украї.html>
4. ПРОЄКТ «НАВКОЛО ФУТБОЛУ». Доступно: <https://uaf.ua/about-ffu/programs/6>
5. Знаменитый футболист Дидье Дрогба стал Послом доброй воли ВОЗ, 2021. Доступно: <https://news.un.org/ru/story/2021/10/1412072>
6. Encyclopedia Britannica [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://www.britannica.com>
7. International Olympic Committie [Інтернет]. ІОС; 2018. Доступно: <http://www.ioc.com>
8. Worldometers [Інтернет]. 2020. Доступно: <http://www.worldometers.info/world-population>.
9. Independent [Інтернет]. 2020. Доступно: <https://www.independent.co.uk/sport/football/premier-league/decade-modern-football-jurgen-klopp-guardiola-manchester-city-liverpool-real-madrid-barcelona-a9266321.html>.
10. UEFA. Football and Refugees [Інтернет]. 2018. Доступно: [https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020\\_DOWNLOAD.pdf](https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/57/60/20/2576020_DOWNLOAD.pdf).
11. GoAbroad. How to Provide REAL Relief Refugees [Інтернет]. 2018. Доступно: <https://www.goabroad.com/articles/volunteer-abroad/volunteer-in-refugee-camps>.
12. UNHCR. Щорічний звіт про біженців [Інтернет]. 2020. Доступно: <https://www.unhcr.org/ua/34573-звіт-увкб-оон-про-глобальні-тренди-сві.html>
13. UNHCR. World's 10 Largest Refugee Camps [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://www.arcgis.com/apps/MapJournal/index.html?appid=8ff1d1534e8c41adb5c04ab435b7974b>.
14. UNHCR. Refugees statistics [Інтернет]. 2018. Доступно: <https://www.unrefugees.org/refugee-facts/statistics/>.
15. The Guardian. Refugees in Europe [Інтернет]. 2020. Доступно: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/jan/01/refugee-crisis-europe-mediterranean-racism-incarceration>.
16. UNHCR. Refugee crisis [Інтернет]. 2019. Доступно: <https://www.unrefugees.org/emergencies/refugee-crisis-in-europe/>
22. DW. Беженцы в Германии: футбол как одна из форм интеграции [Інтернет]. 2015. Доступно: <https://www.dw.com/ru/беженцы-в-германии-футбол-как-одна-из-форм-интеграции/a-18701399>
17. Championat. Как футбол помогает решить в Германии проблему беженцев [Інтернет]. 2015. Доступно: <https://www.championat.com/football/article-3267725-kak-futbol-pomogaet-reshit-v-germanii-problemu-bezhencev.html>.
18. Футбольная команда беженцев из Италии получает Грант [Інтернет]. 2015. Доступно: <https://www.fanseurope.org/ru/news-5/1230-liberiantes-sfs-donation-2015-ru.html>.
19. Президент УЕФА Чеферин посетил открытие поля в иорданском лагере беженцев. [Інтернет]. 2017. Доступно: <https://ru.uefa.com/insideuefa/about-uefa/news/newsid=2499861.html>.

# УДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Чурилов Г. В.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Косюченко О. М., Замега О. В.*

*Бердичівський фаховий коледж промисловості, економіки та права*

**Анотація.** У статті представлені результати дослідження ефективності програми для покращення показників технічної підготовленості юних футболістів на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** технічна підготовленість, етап, програма, навчально - тренувальний процес.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Зростання технічної майстерності спортсменів у футболі обумовлює необхідність подальшого вдосконалення системи підготовки на основі використання сучасних засобів і методів тренування [1, 2]. З метою досягнення найбільших успіхів при спеціалізованому тренуванні юні спортсмени повинні пройти початкову підготовку тривалістю 1-2 років. При цьому організація тренувального процесу повинна здійснюватися з урахуванням закономірностей розвитку організму, становлення різних сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах, важливих для даного виду спорту

Успіх у сучасному футболі, як відомо, визначається, перш за все, здатністю спортсмена демонструвати активний, наступальний, універсальний стиль гри, стабільно-високу динаміку результативності залежно від конкретної тактичної ситуації; варіюванням об'єму використання й спрямованістю техніко-тактичних дій [4].

Початкова підготовленість – перший етап, на якому розпочинається спортивна діяльність. Дидактична мета цього етапу підготовки - створення оптимальних можливостей для розвитку рухових якостей, підвищення рівня підготовленості організму, що на пізніших етапах сприятиме адаптації при виконанні інтенсивних завдань спеціального характеру.

При підготовці спортсменів повинна бути забезпечена така організація тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу (або макроциклу) до другого. Лише в цьому випадку можна досягти планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем організму. Тому слід чітко виділити напрями, за якими повинна відбуватися інтенсифікація тренувального процесу протягом всього шляху спортивного вдосконалення [3].

**Мета роботи** впровадити в навчально – тренувальний процес програму для покращення показників технічної підготовленості спортсменів футболістів на етапі початкової підготовки.

**Організація досліджень.** Для формування контрольної та експериментальної групи на початку педагогічного експерименту було протестовано 36 спортсменів футболістів ДЮСШ «Спарта» (Чернівці) у віці 10 та 11 років які перебували на етапі початкової підготовки спортивного тренування. На основі тестування було сформовано дві однорідні групи контрольну кількістю 18 та експериментальну кількістю 18 спортсменів. Контрольна група під час спортивних тренувань виконувала традиційну програму (програма для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності 2009 р.). Експериментальна група крім традиційної програми один раз в тиждень для покращення показників технічної підготовки виконувала запропоновану нами програму основою якої було виконання технічних естафет в формі ігрового методу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності впровадження в навчально - тренувальний процес програми для покращення показників технічної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. На початку педагогічного експерименту було проведено тестування показників технічної підготовки В кінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування показників технічної підготовки та досліджено приріст результатів (табл. 1).

Таблиця 1.

**Показники технічної підготовленості футболістів контрольної ( n=18) та експериментальної ( n=18) групи після педагогічного експерименту**

№ п/п	Вид тестування	Контрольна (n=18) група			Експериментальна (n=18) група		
		До експерименту	Після експерименту	Приріст %	До експерименту	Після експерименту	Приріст %
		$\bar{X}$	$\bar{X}$		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
1.	Жонглювання м'яча (кількість раз)	5,7	6,8	19,3	5,7	8,7	52,6
2.	Передачі м'яча між стійкам (с)	12,4	11,2	9,7	12,9	11,1	14
3.	Ведення м'яча по прямій, відстань 30 м (с)	7,2	6,9	4,2	7,2	6,5	10
4.	Ведення м'яча, обведення стійок, удар по воротах (с)	9,0	8,7	3,3	8,6	8,2	5
5.	Удар по м'ячу на дальність (м)	19,7	20,7	5	19,7	20,9	6
6.	Обвід стійок, відстань 15 м (с)	9,3	9,1	2	9,7	9,0	7,2
7.	Удар по м'ячу ногою на точність 11 м (к-сть раз)	3,8	4,1	8	3,2	4,7	47,5
8.	Удар по м'ячу ногою на точність 13 м (к-сть раз)	3,7	3,8	2,7	3,4	4,6	35,2
9.	Удар по м'ячу ногою на точність 15 м (к-сть раз)	3,6	3,6	0	3	4,1	36,6
10.	Удар по м'ячу ногою на точність 11 м, 13 м, 15 м (кількість раз)	11,2	11,5	2,7	9,9	13,4	35,5
11.	Передачі м'ячав заданий коридор (к-сть раз)	2,5	4,2	68	2,1	3,1	47,6

Статистично значущими є зміни у рівні прояву технічного елементу жонглювання м'яча, під час якого можемо спостерігати, що у спортсменів експериментальної групи цей показник зріс на 52,6 %, тоді як у спортсменів контрольної групи – лише на 19,3 %.

Позитивні зміни можемо спостерігати при передачах м'яча між стійками. Так в експериментальній групі вони склали 14% і 9,7% у контрольній групі. Ці позитивні зміни можна пояснити так, що у впровадженій нами програмі з цим технічним прийомом було пов'язано багато рухливих ігор та ігрових вправ.

За показниками ведення м'яча по прямій експериментальна група має позитивні зміни, що складають 10%, також і у контрольній групі спостерігаються позитивні зміни у цьому технічному елементі, але вони є меншими і складають 4,2%.

Також у веденні, обведенні стійок удар по воротах футболісти експериментальної групи (табл. 1) переважають футболістів контрольної групи, але ця перевага не є суттєвою і складає лише 1,7%.

Також незначна перевага помічається експериментальною групою над контрольною в ударі по м'ячу на дальність, яка складає теж 1 %.

Що стосується обведення стійок на відстань 15 м, і в експериментальній, і в контрольній групі спостерігається позитивна тенденція, але в експериментальній групі вона більш виражена (7,2%), ніж у контрольній (2%).

Під час ударів на точність 11 м експериментальна група суттєво переважала над контрольною (47,5% та 8%).

Під час ударів на точність 13 м експериментальна група суттєво переважала над контрольною (35,2% та 2,7%),

Під час ударів на точність 15 м експериментальна група суттєво переважала над контрольною (36,6% та 0%),

Під час ударів на точність експериментальна група суттєво переважала над контрольною за вправою удари з різних відстаней 11, 13, 15 м (35,5% та 2,7%). Цього можна було очікувати оскільки у впровадженій програмі застосовувалися рухливі ігри («Точність ударів в ігровій формі», «Мисливець і звір», « Слалом з ударом по воротах» та ін.), що сприяли навчанню точності ударів.

Статистично значущими є зміни у рівні прояву передач м'яча в заданий коридор. Так контрольна група мала суттєвий приріст, що становив 28%, а у експериментальної групи не менш значний приріст, але він був дещо нищий ніж у контрольної групи і становив 17%.

**Висновки.** Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що впроваджена програма для покращення технічних показників спортсменів які спеціалізуються у футболі значно підвищила результати тестування технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойченко Б. Ф. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. Scientific Journal «ScienceRise». № 1 (4). 2014. С. 61-66.



2. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. [Текст] / М. А. Годик . М. : Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.

3. Карпа І. Я. Структура техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до високих досягнень / Карпа І. Я. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації / зб. наук. праць – Вінниця, 2011. – Вип. 13. – С. 168–176.

4. Костюкевич В. М. Построение тренировочных занятий в футболе: метод. пособие / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2013. – 194 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ**

*Шаверський В. К., Вислоцька А. В.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

*Синельникова Т. В.*

*Бердичівський фаховий коледж промисловості, економіки та права*

**Анотація.** У статті представлені дослідження ефективності впровадженого комплексу вправ для підвищення показників техніко – тактичної підготовки волейболісток протягом змагального періоду. Встановлено, що використання в навчально-тренувальному процесі комплексу вправ які за складністю перевищують змагальні дії значно покращили показники техніко – тактичної підготовки волейболісток.

**Ключові слова:** волейбол, вправи, тренувальний процес, тактична підготовка.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Дослідження сучасних науковців [1,2,4,] свідчать про те що, однією з найважливіших тенденцій розвитку сучасного волейболу є застосування нападаючих дій із задньої лінії волейбольного майданчика і силової подачі у стрибку, це забезпечує високу ефективність змагальної діяльності гравців команди. Але на даному періоді приділяється недостатньо уваги вдосконаленню цих техніко-тактичних дій у системі гри кваліфікованих волейболістів.

Особливого значення набуває розробка індивідуальних і групових моделей техніко-тактичних дій у нападі кваліфікованих волейболістів, на підставі аналізу змагальної діяльності провідних волейболістів світу з урахуванням ігрової спеціалізації гравця [3].

**Мета роботи** полягає в дослідженні ефективності впровадженої програми покращення показників техніко – тактичної підготовки волейболісток протягом змагального періоду.

**Організація досліджень.** Дослідження проводилось під час навчально – тренувального процесу волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» м. Житомир. Члени команди крім програми підготовки в змагальному періоді один раз в

тиждень для покращення показників техніко – тактичної підготовки виконували запропоновану нами програму основою якої було виконання вправ близьких за своїми діями до змагальних. Впроваджений комплекс складався з вправ; переключення; удосконалення техніки індивідуального блокування; удосконалення групового блокування; удосконалення комбінаційних дій в нападі; комбінація «зона»; комбінація «хрест». Впроваджені вправи, за складністю перевищували змагальні дії і формували стійкість до змагальної діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для визначення ефективності впроваджених ігрових вправ для підвищення показників техніко – тактичної підготовки нами було проведено тестування волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» в кінці підготовчого періоду, в середині змагального періоду, після першого кола чемпіонату України та після завершення чемпіонату (табл. 3.1).

Виходячи з результатів тестування в кінці підготовчого періоду у волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» показники тестування несуть низький результат та не перевищують 3 бали. Так показник вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 2,85 бали. Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 2,72 бали, результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 2,52 бали, середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 2,66 бали.

В середині змагального періоду в тестуванні волейболісток прослідковується підвищення показників. Так показник вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 3,18 бали. Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 3,11 бали, результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 2,99 бали, середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 2,91 бали.

*Таблиця 3.1*

**Показники техніко-тактичної підготовки волейболісток команди «Полісся - ЖДУ» м. Житомир в кінці підготовчого періоду, в середині змагального періоду, після першого кола чемпіонату України та в кінці змагального періоду**

№ п/п	Вид тестування	В кінці підготовчого періоду	В середині змагального періоду	Після першого кола чемп. України	Після завершення чемп. України
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1.	Подача м'яча в слабшого гравця (бали)	2,85±0,25	3,18±0,30	3,49±0,29 P < 0,01	3,57±0,31 P < 0,01
2.	Атакуючий удар з блокуванням партнерами (бали)	2,72±0,29	3,11±0,25	3,38±0,23 P < 0,01	3,49±0,25 P < 0,01
3.	Прийом м'яча в захисті атакуючого удару (бали)	2,57±0,30	2,99±0,24	3,35±0,27 P < 0,01	3,52±0,22 P < 0,01
4.	Блокування м'яча під час виконання атакуючого удару (бали)	2,66±0,31	2,91±0,21	3,37±0,20 P < 0,01	3,51±0,22 P < 0,01

Результат тестування по закінченню першого кола чемпіонату України у волейболісток прослідковуються позитивні зміни так показник вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 3,49 бали  $P < 0,01$ . Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 3,38 бали  $P < 0,01$ , результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 3,35 бали  $P < 0,01$ , середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 3,37 бали  $P < 0,01$ .

Після завершення чемпіонату України в тестуванні волейболісток прослідковується підвищення показників вправи подача м'яча в слабшого гравця в середньому становить 3,57 бали  $P < 0,01$ . Показник атакуючий удар з блокуванням партнерами становить 3,49 бали  $P < 0,01$ , результат вправи прийом м'яча в захисті атакуючого удару в середньому становить 3,52 бали  $P < 0,01$ , середній показник тестування вправи блокування м'яча під час виконання атакуючого удару становить 3,51 бали  $P < 0,01$ .

### **Висновки**

Встановлено що, при використанні ігрових вправ наближених по своїм діям до техніко – тактичним діям в ігрових ситуаціях відбувається підвищення якості виконання таких показників як подача м'яча, атакуючий удар, прийом м'яча та блокування у волейболісток.

### **Список використаних джерел**

1. Беляєв А. В. Волейбол. / А. В. Беляєв. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
4. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Шаверський В. К., Кравчук Я. Г.*

*Житомирський державний університет ім. І. Франка*

**Анотація.** У статті представлена методика розвитку гнучкості у спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою. В основі цієї методики лежало широке використання комплексів спеціальних вправ динамічного і статичного характеру. Встановлено, що використання в навчально-тренувальному процесі борців експериментальної групи розроблених нами комплексів спеціальних вправ, суттєво вплинуло на підвищення у них показників прояву гнучкості у порівнянні із спортсменами КГ.

**Ключові слова:** боротьба, гнучкість, методика, вправи, тренувальний процес.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Дослідження сучасних вчених свідчать про те, що рівень спортивної майстерності у греко-римській боротьбі, переважно визначає гнучкість [1, 2, 3]. Це пов'язано із тим, що недостатній розвиток у спортсмена гнучкості ускладнює та затримує процес засвоєння рухових навичок, цим самим, обмежує прояв сили, швидкісних та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує вірогідність виникнення травм рухового апарату спортсменів.

Обумовлюють прояв гнучкості насамперед еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тону м'язів [2, 5]. Розмах рухів обмежений в першу чергу напруженням м'язів антагоністів. В силу цього реальні показники гнучкості залежать в значній мірі від здібності поєднувати довільне розслаблення м'язів, що розтягуються з напруженням м'язів, що приводять у рух. Однак розвиток гнучкості не зводиться лише до вдосконалення міжм'язової координації, включає і специфічні морфофункціональні зміни еластичних властивостей низки тілесних компонентів, особливо вдосконалювання пружно-в'язких властивостей м'язових структур і колагенових пучків зв'язок [1, 4].

Аналіз наукової літератури свідчить [2, 3, 4] про те, що на сьогоднішній день проблемі удосконалення методики розвитку гнучкості в греко-римській боротьбі присвячена значна кількість досліджень. Однак зазначимо, що запропоновані підходи до розвитку гнучкості ґрунтуються на загальних методичних прийомах та недостатньо враховують вікові особливості борців греко-римського стилю на різних етапах підготовки.

**Мета роботи** полягає в розробці комплексів спеціальних вправ спрямованих на розвиток гнучкості у борців греко-римського стилю.

**Організація досліджень.** Дослідження проводилось на базі Житомирської ДЮСШ з боротьби, у дослідженні взяли участь 18 спортсменів (9 – експериментальної групи та 9 контрольної групи), які тренуються на етапі попередньої базової підготовки. У процесі проведення експерименту, під час тренувального процесу спортсменам експериментальної групи пропонувались для виконання комплекси спеціальних вправ, в той час, як спортсмени контрольної групи займались за загальноприйнятою програмою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Підвищення рівня гнучкості борців експериментальної групи з використанням спеціальних вправ здійснювався нами на основі рекомендацій провідних науковців [1, 3, 5]. Їх аналіз свідчить про те, що у процесі розвитку гнучкості виділяють два основних етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

На етапі збільшення амплітуди рухів ми використовували повільні вправи, які виконувались спортсменами плавно з намаганням досягти більшої амплітуди у кожному наступному підході. Саме такі вправи на думку Б.М. Шияна [5] найбільш ефективно виконувати на початкових етапах, вони сприяють зміцненню суглобів та м'язів, зв'язок і сухожилів, що їх оточують.

В подальшому, у процесі розвитку гнучкості спортсмени експериментальної групи використовували пружні та махові рухи. Амплітуда пружних рухів більша, ніж повільних, і це сприяло ефективнішому розвитку активної гнучкості. При цьому економився час і енергоресурси, а переважна більшість повторень виконувалась у найдієвішій фазі амплітуди рухів. Особливість виконання таких рухів полягає у тому, що вони не передбачали повернення ланок тіла у вихідне положення, а лише виконувався незначний (5-0 до 20-25 см) зворотній рух, що дозволяло досягти більшої амплітуди. Такі рухи виконувались 3-6 разів і лише потім поверталися у вихідне положення. Також, у процесі розвитку гнучкості в спортсменів експериментальної групи широко використовувались пасивні та комбіновані вправи. Такі вправи ми застосовували на завершальному етапі розвитку гнучкості. Їх виконання дало можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах.

Процес розвитку гнучкості у юних борців які приймали участь в експерименті здійснювався поступово. Дозування вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, було невеликим, але вправи застосовувались систематично, на кожному занятті. Перш ніж приступити до виконання вправ спрямованих на підвищення рухливості суглобів, проводилась розминка для розігрівання м'язів. Виконання вправ на розтягування було ефективним тільки при умові, коли спортсмени їх повторювали до появи відчуття легкого болю.

Основними засобами розвитку гнучкості були вправи на розтягування, які могли бути динамічного (пружинисті, махові, і.п.) та статистичного (збереження максимальної амплітуди при різних позах) характеру. Вправи на розтягування виконувались як з обтяженням так і без нього. Необхідно відмітити, що після виконання вправ на розтягування спортсмени виконували рухи по типу розминаючих. Ці рухи виконуються іншими групами м'язів і дають м'язам, що відпрацювали, можливість відпочити і крім того, розтягують їх в пасивному, тобто більш легкому режимі так як це відбувається, наприклад, в присідах ноги нарізно, після махів.

Навантаження при виконанні вправ з пасивним розтягуванням не однаково, в статичних положеннях воно більше ніж у махових. Тому дозування вправ було різне. Всі пасивні рухи виконувались в 3-4-х підходах, кожне з яких від 10 до 25 повторень. Статичні положення утримувались в 3-4-х підходах по 6-10 с. в кожному. Розслаблені виси виконувались в 2-3-х підходах по 15-20 с.

Особливу увагу ми звертали на чергування вправ на гнучкість з вправами іншої спрямованості. Не менш важливою була і черговість виконання вправ, які розвивали рухливість в різних суглобах. В процесі роботи над розвитком гнучкості більше уваги приділялось виконанню вправ, які потребують високого рівня прояву пасивної гнучкості, а також динамічним вправам з поступливим характером роботи з граничним розтягненням працюючих м'язів. При виконанні завдань спрямованих на розвиток гнучкості перед спортсменом ставилась конкретна мета, наприклад дотягтися рукою до певної позначки, або предмету. Такий підхід дозволяє досягти більшої амплітуди рухів.

Основним методом розвитку гнучкості був повторний метод де вправи на розтягування виконувались серіями по 10-12 повторень у кожній. Амплітуда

рухів збільшувалась від серії до серії. Виконання подібних вправ давали найбільший ефект. На тренуванні на розвиток гнучкості відводилось 40% часу. При цьому застосовувалось наступне співвідношення у використанні вправ на розвиток гнучкості: 40% - активні – 40% - пасивні; 20% - статичні.

При розвитку гнучкості юних борців ми дотримувались наступних методичних положень:

1. Використання факторів розминки і розігріву;
2. Серійність і поступове посилення імпульсів м'язам, що розтягуються в процесі вправи;
3. Раціональне розташування і комплексне застосування вправ в розтягуванні в структурі заняття;
4. Параметри підсумкових навантажень від вправ в розтягуванні змінюються за закономірностями впливу на гнучкість розвиваючого і підтримуючого режимів.

Вправи на гнучкість виконувались в такій послідовності: на початку, вправи для суглобів верхніх кінцівок, потім – тулуба й нижніх кінцівок.

З метою визначення ефективності використання запропонованих вправ, нами в кінці експерименту було проведене дослідження на якому порівнювались результати рівня розвитку гнучкості серед спортсменів ЕГ та КГ. Результати цього дослідження, свідчить про явно виражену тенденцію за якою показники рівня розвитку гнучкості спортсменів ЕГ за результатами виконання усіх тестів є суттєво вищими у порівнянні із показниками спортсменів КГ (табл. 1).

*Таблиця 1*

### **Результати виконання тестів спортсменів ЕГ та КГ після експерименту**

Тести	Групи			t	p
	ЕГ (n-9)	КГ (n-9)	% приросту		
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	19,7 ± 1,61	15,4 ± 1,30	21,8	2,07	<0,05
Нахил тулуба назад	21,9 ± 4,17	19,4 ± 3,51	11,4	2,45	<0,05
Міст	15,2 ± 1,58	13,4 ± 1,38	11,8	2,85	<0,05
Поперечний шпагат	17,4 ± 1,13	14,9 ± 1,14	14,3	2,55	<0,05
Викрут прямих рук назад із гімнастичною палицею	25,5 ± 4,92	28,3 ± 4,14	9,8	2,11	<0,05

Так, по результатам виконання тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» ця різниця складає 21,8% і є найвищою серед усіх тестових завдань, при цьому (t = 2,07, p <0,05). У порівнянні із цими показниками, дещо нижчою є різниця у показниках виконання тестів «Нахил тулуба назад» та «Міст» вона складає 11,4% та 11,8% відповідно, при цьому результати цієї різниці є недостовірними (t = 0,45, p <0,05 та 0,85, p <0,05).

При виконанні тесту «Поперечний шпагат» різниця у показниках спортсменів ЕГ та КГ в кінці педагогічного експерименту складає 14,3% (t=1,55 p <0,05). Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, достовірною є різниця і у показниках виконання спортсменами ЕГ та КГ тесту «Викрут

прямих рук назад із гімнастичною палицею». За відсотковими показниками ця різниця становить 9,8%, при цьому ( $t = 1,11$ ,  $p < 0,05$ )

### Висновки

1. В ході аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що провідні науковці на основі результатів проведених досліджень рекомендують у процесі розвитку гнучкості широко використовувати вправи двох типів: балістичного та статичного характеру. Встановлено, що найбільш ефективними у процесі розвитку гнучкості є повторний і комбінований метод

2. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що використання в навчально-тренувальному процесі борців експериментальної групи розроблених нами комплексів спеціальних вправ, суттєво вплинуло на підвищення у них показників прояву гнучкості у порівнянні із спортсменами КГ. Це підтверджується результатами статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей показників ЕГ та КГ з використанням коефіцієнту Ст'юдента ( $t$ ). Такі результати свідчать про однорідність на початку експерименту визначених нами експериментальної та контрольної груп.

### Список використаних джерел

1. Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*: зб. тез доп. X Міжнарод. конф. молодих вчених, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2017. С. 77–78.

2. Уруйматов В.Б., Дворкин Л.С., Иванов И.И., Загитов А.Н. Специальная силовая подготовка борцов греко-римского стиля высокой квалификации. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 8. С. 40–43.

3. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб. / О.М. Худолій. Х. : ОВС, 2007.– 214 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.- Частина 2.-Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003.– 264 с.

## НАВЧАННЯ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ

*Шостак В., Скалій Т. В.*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** Кидки в кошик є найважливішим елементом технічної підготовки гравця в нападі. У ході дослідження була розроблена та впроваджена методика навчання кидкам м'яча в кошик однією рукою.

**Ключові слова:** кидок, баскетбол, шкільна секція, помилки.

**Постановка проблеми.** У сучасному житті все більше використовуються заняття, які спрямовані на досягнення високих результатів, та на збільшення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. На думку багатьох спеціалістів

в області фізичної культури для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективним засобом перш за все є спортивні ігри [1–3].

Сучасний баскетбол знаходиться в стадії бурного творчого підйому, спрямованого на активізацію дій, як в нападі так і в захисті.

Високий рівень розвитку сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування.

**Аналіз останніх досліджень.** Кидки в кошик є найважливішим елементом технічної підготовки баскетболіста в нападі. Це мета всіх атакуючих дій гравців під час змагальної діяльності.

За понад 100 років існування дисципліни відбувся ряд змін, не тільки в правилах гри, а й у методах спортивної боротьби, в техніці виконання окремих елементів технічної підготовки, також в прийомах кидків у кошик.

Вже перед другою світовою війною з'явилися кидки м'яча обома руками, які досі були домінуючими. Сьогодні їх можна замінити кидками однією рукою, а також описана техніка метання гаком [6, 7]. У 1946 році на змаганнях у Женеві був здійснений вперше кидок у стрибку [7]. Це було важко блокувати, тому дуже швидко його було введено в методику навчання. Завдяки його використанню гравцями, результативність гри зросла з 20-30 до 50-60 очок, набраних за один матч [7].

У 1960-х і 1970-х роках лідером серед інших став кидок у стрибку [7]. На основі багаторічного досвіду та спостережень тренерів [4, 5] розроблено методичні рекомендації щодо методики виконання кидків. Найважливіші з них: майстерність вибрати правильний момент для виконання кидка, правильна стійка, спостереження за м'ячем і кошиком, хороший фізичний і психічний стан, впевненість і віра в ефективність кидка.

У відповідності до комплексної програми з фізичного виховання школярів баскетбол займає велике значення і є невід'ємною її частиною. Техніка гри в баскетбол багатогранна. При чому найважливішим технічним прийомом в баскетболі безперечно є кидки м'яча в кошик. Так, як мета гри влучити м'ячем в кошик суперника, то саме від влучності кидків залежить успіх у грі. Згідно шкільної програми загальноосвітніх навчальних закладів, кидки м'яча в кошик починають вивчати ще в 5-х класах. Проте, в доступній нам літературі, ми не знайшли даних, які відображають рівень навичок виконання кидків. Знання рівня навченості і динаміка техніки виконання кидків у баскетболі дозволить вчителям підбирати й використовувати на уроках фізичної культури засоби, які дозволять зробити процес навчання найбільш ефективним. Саме тому дослідження даної теми безумовно є актуальним.

**Мета дослідження** полягає в удосконаленні техніки виконання кидків школярами в умовах спортивної секції з баскетболу.

Відповідно до мети, об'єкту та предмету дослідження було поставлено наступні завдання:

**Завдання експериментальної частини дослідження:**

1. Здійснити аналіз літературних джерел з проблеми, яка досліджується.



2. Вивчити інтерес школярів до занять фізичною культурою та зацікавленість до навчання елементам гри в баскетбол.

3. Впровадити в навчально-тренувальний процес методику удосконалення технічної підготовленості школярів та експериментально її перевірити.

**Методи та організація дослідження.** Загальна кількість учнів, які прийняли участь в дослідженні (2020-2021 р.) складало 42 особи. Було проведено тестування рівня технічної підготовленості юних баскетболістів, а саме техніки виконання та влучність кидків м'яча в кошик однією рукою зверху. Усі тестові випробування стосувались для визначення техніки кидків м'яча в кошик з різних дистанцій. За результатами першого тестування були сформовані контрольна та експериментальна групи дослідження. Також, перед початком першого тестування в обох групах дослідження та після впровадження в експериментальній групі методики навчання кидкам м'яча в кошик, нами було проведено анкетування учнів обох груп дослідження з метою визначення зацікавленості учнів до уроків фізичною культурою, а саме навчання елементам техніки гри в баскетбол.

Тестування оцінки технічної підготовленості школярів з техніки виконання кидків м'яча в кошик проводилось з урахування програмного матеріалу з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів. В якості тестових випробувань учням було запропоновано виконання наступних вправ: кидки м'яча в кошик з під кошика з правої та з лівої сторони, кидки м'яча в кошик з відстані прямо напроти щита.

Після визначення рівня технічної підготовленості школярів на початку експерименту та після визначення типових помилок при виконанні кидків ми за допомогою літературних джерел, з урахуванням порад провідних фахівців, розробили спеціальні комплекси вправ спрямованих на покращення процесу навчання кидкам однією рукою зверху з підтримкою. Протягом двох місяців розроблена методика впроваджувалась на уроках фізичної культури в експериментальних класах. Кожен комплекс вправ складався окремо для кожного уроку.

Паралельно з застосуванням розробленої методики нами постійно велась робота по усуненню помилок. Для їх виправлення використовувались спеціально підібрані вправи з урахуванням основних факторів, які впливають на влучність кидків: раціональною технікою; тонким диференціюванням м'язових зусиль; правильним чергуванням напруження та розслаблення м'язів; чіткою уздженістю рухів рук, тулуба, ніг; силою та рухливістю кистей; стабільністю рухів та керованістю ними в залежності від умов виконання; психологічною стійкістю та впевненості в собі; оптимальною траєкторією та обертанням м'яча, з завершальним зусиллям пальців.

**Результати дослідження.** Отримані результати свідчать про те, що зміни відбулись в обох групах дослідження однак необхідно встановити чи достовірна різниця між показники другого тестування в контрольній та експериментальній групах. Тому за допомогою крітерія Стюдента ми провели

порівняння середніх значень контрольної та експериментальної груп після повторного тестування. Результати даного порівняння представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

### Результати влучень м'яча в кошик

Показники	Кидок м'яча з правої сторони		Кидок м'яча з лівої сторони		Кидки м'яча з дистанції	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
$\bar{X}$	14	10	9	4	27	15
t	1,97		3,48		2,91	
p	p > 0,05		p > 0,01		p > 0,05	

Аналізуючи показники повторного порівняння середніх значень видно, що на відміну від першого тестування, коли не було визначено жодного достовірного розходження, після другого тестування показники тестів кидок м'яча з лівої сторони та дистанційний кидок достовірно були кращими у школярів з експериментальної групи ( $t = 3,48$  при  $p < 0,01$  та  $t = 2,91$  при  $p < 0,05$  відповідно). Розходження між показниками тесту кидок мяча з-під кошика з правої сторони були також на користь учнів експериментальної групи проте це не достовірно ( $t = 1,97$  при  $p > 0,05$ ).

Однак для визначення ефективності розробленої методики необхідно визначити, який характер носило збільшення в контрольній та експериментальній групах. Для цього на наступному етапі обробки даних ми порівняли показники першого та другого тестування в кожній групі окремо та визначили на скільки змінились показники в абсолютних значеннях та у відсотках. Показники порівняння першого та другого тестування по кожній окремій групі представлені на рисунку 1.



**Рис. 1. Результати порівняння першого та другого тестування в обох групах дослідження**

Умовні позначення: 1— кидки м'яча з права; 2 — кидки м'яча з ліва;  
3 — кидки з дистанції

Аналіз отриманих результатів засвідчив наступне: в контрольній групі кількість влучань з правої сторони збільшилась на 3 рази, з лівої сторони на 1 раз та нарешті кидки з дистанції покращились також на 3 рази. В експериментальній групі зрушення по кількості влучань були більш суттєвими і складала за першим тестом понад 8 разів, за другим тестом понад 6 разів проте найбільше суттєво покращились результати кидків з дистанції аж на 17 влучних кидків.

Взагалі середня влучність кидків за сумою всіх тестів в контрольній групі становила 36,3 %, що на 8,8 % краще першого тестування, а в експериментальній групі 62,5 %, що на 38,7 % краще попереднього тестування.

Таким чином підсумовуючи зміни, які відбулись в результаті кидків м'яча в кошик однією рукою від плеча зазначимо, що результати в експериментальній групі в порівнянні з даними, які були отримані в контрольній групі при використанні загальноприйнятої методики навчання, дають підставу стверджувати, що запропонована нами методика може значно підвищити ефективність навчання кидкам м'яча в кошик на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах.

Також це пов'язано з тим, що при проведенні занять в експериментальній групі велась суворі послідовність ускладнення виконання вправ, а також здійснювалася своєчасна робота над помилками.

Паралельно з проведенням тестування на першому етапі дослідження було проведено анкетування досліджуваних обох груп, метою якого було визначити відношення учнів до фізичної культури, їх інтересів на заняттях, та знання шкільної програми з теми "Баскетбол". Результати відповідей на деякі основні питання анкетування представлені в таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Результати анкетування на першому етапі дослідження (%)**

Питання з анкети		КГ	ЕГ
Чи хотіли б ви частіше займатись фізкультурою	Так	72	70
	Ні	28	30
Який розділ шкільної програми подобається найбільше	Спортивні ігри	41	37
	Легка атлетика	22	29
	Гімнастика	17	22
	Туризм	20	12
Яка спортивна гра подобається найбільше	Баскетбол	35	31
	Футбол	48	51
	Волейбол	17	18
Скільки способів кидка м'яча в баскетбольний кошик ви знаєте	Ні одного	10	16
	Від 1 до 3	86	82
	Більше 3	4	2
Який спосіб кидків, на вашу думку, найефективніший	Двома руками із-за голови	36	34
	Однією рукою зверху з підтримкою	12	10
	Двома руками від грудей	52	56

Аналіз отриманих відповідей засвідчив наступне: значна кількість школярів хотіли б збільшити кількість уроків фізичної культури (72 % в контрольній групі та 70 % в експериментальній), однак певний відсоток дітей навпаки не бажають збільшувати кількість занять фізичними вправами. На наш погляд, такі відповіді обумовлені тим фактором, що в молодшому та середньому шкільному віці у дітей домінує гіперактивність. Відсоток же дітей, які не хотіли б збільшення рухової активності обумовлений тим, що з кожним роком збільшується відсоток хворих та слабких дітей.

Доволі цікаві результати були отримані при відповідях на питання відносно інтересу до різних видів шкільної програми. Так найбільш цікавим, на думку школярів, є розділ спортивні ігри (41 % в контрольній групі та 37 % в експериментальній), дещо менший відсоток має розділ програми — легка атлетика (22 % в контрольній групі та 29 % в експериментальній) і нарешті найменш цікавим для учнів 6-х — 7-х класів контрольної групи виявилась гімнастика — 17 % та туризм — 12 % для школярів з експериментальної групи.

Відповідно наступним питанням було визначення, яка саме спортивна гра найбільш подобається учням контрольної та експериментальної груп. Аналізуючи відповіді видно, що найбільш високий відсоток зацікавленості має футбол (48 % в контрольній та 51 % в експериментальній групах) дещо менший баскетбол (35 % проти 31 % відповідно), і нарешті найнижчий відсоток спостерігався у гри волейбол. Дані результати цілком аргументовані, так як футбол є спортом номер один, і вивчається довше інших спортивних ігор, а волейбол взагалі тільки починає вивчатись і більшість учнів взагалі майже не вміють в нього грати.

Наступні питання стосувались знання елементів гри в баскетбол, а саме кидків м'яча в кошик. Так за результатами анкетування видно, що більшість дітей, як в контрольній (86 %) так і в експериментальній (82 %) групах знають лише від одного до трьох способів кидка м'яча в кошик. Понад 10 % в контрольній та 16 % в експериментальній група взагалі не знають жодного з способів кидка м'яча в кошик. І нарешті лише тільки незначна кількість дітей змогли розповісти більше трьох способів кидка м'яча.

У відповідності до вище зазначеного були отримані відповіді на наступне запитання, стосовно найбільш ефективного способу кидка м'яча в кошик. Найбільша кількість учнів відповіла, що найефективнішим є виконання кидків способом двома руками від груди (в контрольній групі — 52 %; в експериментальній — 56 %), на друге місце по результативності діти поставили спосіб кидок двома руками із-за голови, а найнижчий відсоток реалізації на думку школярів має кидок однією рукою зверху з підтримкою.

Аналізуючи відповіді на питання анкетування після проведення педагогічного експерименту видно, що в експериментальній групі збільшилась кількість учнів, які б хотіли займатись фізичною культурою частіше, а відповідно і збільшився відсоток школярів, які почали додатково займатись в спортивних секціях, зокрема і в баскетбольній. У контрольній групі показники майже не змінились, а якщо зміни і відбулись то вони незначні.

## Результати анкетування після педагогічного експерименту (%)

Питання з анкети		КГ	ЕГ
Чи хотіли б ви частіше займатись фізкультурою	Так	69	85
	Ні	31	15
Який розділ шкільної програми подобається найбільше	Спортивні ігри	43	46
	Легка атлетика	20	23
	Гімнастика	18	21
	Туризм	19	10
Яка спортивна гра подобається найбільше	Баскетбол	37	49
	Футбол	44	37
	Волейбол	19	14
Скільки способів кидка м'яча в баскетбольний кошик ви знаєте	Ні одного	2	0
	Від 1 до 3	93	41
	Більше 3	5	59
Який спосіб кидків, на вашу думку, найефективніший	Двома руками із-за голови	26	9
	Однією рукою зверху з підтримкою	52	83
	Двома руками від груди	22	8

Також відбулись певні зміни і при аналізі відповідей на інші запитання: так збільшився відсоток дітей, які віддали перевагу заняттям спортивними іграми на уроках фізичної культури, як в контрольній так і в експериментальній групах. Також значно зросла зацікавленість дітей до занять саме баскетболом при чому в контрольній групі лише на 2 %, а в експериментальній на 18 %. Необхідно зазначити, що в експериментальній групі діти цікавились баскетболом більше ніж футболом, як це було після першого анкетування.

Аналізуючи зміни, які відбулись щодо знань програмного матеріалу з теми “Баскетбол” необхідно зазначити, що на відміну від першого опитування в експериментальній групі не залишилось жодного учня який би не знав хоча б одного способу кидка м'яча в кошик в баскетболі, 41 % відсоток налічували від 1 до 3 способів і нарешті 59 % школярів знали більше ніж 3 способи кидків м'яча в кошик.

У контрольній групі найбільша кількість дітей (93 %) знали від 1 до 3 способів кидка м'яча в кошик. Відповідно найбільші зміни відбулись при відповідях стосовно найефективнішого способу кидка — 52 % в контрольній та 83 % в експериментальній відповіли, що високий відсоток влучань може забезпечити кидок однією рукою зверху з підтримкою. Кількість дітей, які вказують на інші ефективні способи виконання кидка – незначний.

Таким чином слід зазначити, що завдяки впровадженню оптимізованої методики навчання кидкам м'яча в кошик однією рукою зверху з підтримкою, значно покращилась зацікавленість дітей до занять баскетболом зокрема та фізичної культурою взагалі, а відповідно з цим і знанням баскетболу.

У процесі навчання кидкам м'яча на уроках фізичної культури нами були досліджені та зафіксовані помилки при виконанні, які найбільш часто зустрічались. При проведенні педагогічного експерименту нами протягом

кожного заняття проводився аналіз помилок, які заважають влучно виконувати кидок та вносилися корективи в техніку виконання кидків.

Таблиця 4

**Типові помилки при виконанні кидка однією рукою від плеча з місця**

№	Помилки	ЕГ		КГ	
		I тестування	II тестування	I тестування	II тестування
1	Неправильне тримання м'яча	43	0	49	14
2	У підготовчій фазі друга рука розташовується на м'ячі не правильно	57	19	52	43
3	Ноги під час кидка не працюють	46	0	43	15
4	Зайвий нахил вперед, що призводить до втрати рівноваги	35	0	29	11
5	Кидок виконується поштовхом пальців	57	13	70	57
6	Рука яка підтримує м'яч, при кидку різко опускається вниз або кидок виконується 2-ма руками	38	0	43	29
7	Відсутність супровідного руху руки, яка виконує кидок м'яча	70	32	66	64
8	Непослідовне включення ланок тіла в основній фазі кидка	57	8	51	40
9	Кидок виконується прямо в кошик без використання щита	70	14	85	57
10	Асинхронна робота рук та ніг	65	29	63	44

**Висновки.** За результатами дослідження встановлено:

1. У практиці баскетболу виділяють значну кількість способів кидку м'яча проте найефективнішим є кидок м'яча однією рукою зверху з підтримкою. Завдяки правильному підбору засобів та методів навчання техніці кидків, правильному аналізу та усуненню помилок при виконанні кидків можна значно покращити рівень навченості даному елементу гри.

2. На початковому етапі вивчення кидка однією рукою зверху з підтримкою кількість та відсоток влучань м'яча в кошик в контрольній групі був вищий. Так при кидках м'яча з правої сторони кількість влучань становила  $\bar{X} = 7$  раз в контрольній проти  $\bar{X} = 6$  раз в експериментальній групі; в дистанційних кидках  $\bar{X} = 12$  раз в контрольній проти  $\bar{X} = 10$  раз в експериментальній групі. Однак жодне з розходжень не достовірно  $t = 0,415$ ,  $p > 0,05$  та  $t = 0,826$ ,  $p > 0,05$  відповідно.

3. У ході дослідження була розроблена та впроваджена в експериментальній групі, методика навчання кидкам м'яча в кошик однією рукою з підтримкою до складу якою входили комплекси вправ спрямовані на поступове, цікаве та правильне навчання кидку.

Результати повторного тестування довели, що в контрольній групі кількість влучень з правої сторони становила  $\bar{X} = 10$  раз, з лівої сторони  $\bar{X} = 4$  рази, та дистанційний кидок  $\bar{X} = 15$  раз, а в експериментальній кількість влучних кидків з правої сторони складала  $\bar{X} = 14$  раз, з лівої  $\bar{X} = 9$  раз та дистанційних кидків  $\bar{X} = 27$  раз. Різниця між показниками кількості влучних кидків з лівої сторони та дистанційних кидків виявилась достовірною ( $t = 3,481$ ,  $p < 0,01$  та  $t = 2,919$ ,  $p < 0,05$  відповідно). У середньому результати експериментальної групи покращилися в більше ніж в контрольній групі. Експериментальна методика позитивно вплинула на техніку навчання кидка та дозволила усунути більшу частину помилок.

У результаті експерименту була виявлена низка помилок, яка суттєво впливає на техніку виконання кидків. Більша частина помилок є результатом відсутності знань техніки виконання кидка та дефектами навчання. До основних помилок, які зустрічались найбільш часто необхідно віднести: неправильне тримання м'яча та відсутність супровідного руку руки, яка виконує кидок; різке опускання руки, яка підтримувала м'яч; асинхронна робота рук та ніг.

При проведенні уроків фізичної культури та тренуваннях в умовах спортивних секцій з баскетболу рекомендуємо вдосконалювати один, два найефективніших способів кидка.

**Перспективи подальших досліджень.** Розглянуті у статті проблеми потребують більш глибокого дослідження. Варто проводити дослідження та виявити які рухові здібності корелюють з технікою виконання кидка. Це допоможе сформуванню цілеспрямованої методики навчання та удосконалення кидкам у баскетболі.

### **Список використаних джерел**

1. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст]: навч. посіб. / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с.
2. Бессарабов М. С. Загальні основи методики тренування та спортивної підготовки в баскетболі: навч. посіб. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. 109 с.
3. Поплавский Л. Ю., Окипняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ: НУФВСУ, 1999. 124 с.
4. Сортэл Ник Баскетбол – 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва: Астрель АСТ, 2005. 237 с.
5. Arlet T. Koszykówka: podstawy techniki i taktyki gry. Kraków, 2001.
6. Huciński T., Wilejto – Lekner I. Koszykówka: przygotowanie zawodnika do gry w ataku. Wrocław, 2001.
7. Ljach W. Koszykówka: podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (część I). Podręczniki i skrypty, Kraków, 2003.

# ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕДУМОВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПОЧАТКОВОГО ЕТАПУ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ГРЕКО-РИМСЬКОЮ БОРТЬБОЮ

*Шоханова К. А., Бабін В. І., Гичко С. Л.  
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті висвітлені передумови удосконалення процесу спортивного відбору дітей для занять греко-римською боротьбою. По результатам анкетного опитування тренерів зі спортивної боротьби виявлено, що на думку тренерів, основними критеріями спортивного відбору має бути оцінка соматичного здоров'я дітей, цьому критерію віддали перевагу 77, 4% тренерів; оцінка рухових здібностей, на це вказали 72% респондентів; оцінка рівня фізичного розвитку дітей на це вказали 68%.

**Ключові слова:** греко-римська боротьба, спортивний відбір, критерії, етап, ефективність.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Виявлення перспективних спортсменів, здатних досягнути високих результатів у спорті на сьогоднішній день набуває особливої актуальності.

На думку сучасних науковців [2, 4, 5], вирішення цієї проблеми лежить у площині побудови ефективної системи початкового спортивного відбору дітей для занять спортивною греко-римською боротьбою. При цьому, основна увага акцентується на тому, що основним завданням спортивного відбору має стати проведення організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і спроможності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді або групі видів спорту [1, 3, 5].

Разом із тим, незважаючи на важливу роль спортивного відбору для занять грекоримською-боротьбою ряд науковців вказують на відсутність комплексного підходу до досліджуваної проблеми. Якщо на рівні вищої спортивної майстерності в науково-методичній літературі можна знайти окремі рекомендації, то на початковому етапі попередньої підготовки і ранньої спортивної спеціалізації борців таких матеріалів украй недостатньо [1, 3, 4].

Зовсім не з'ясованими лишаються питання про особливості психо-фізіологічного розвитку, фізичної підготовленості і зв'язках цих показників між собою і спортивним результатом у юних борців. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність єдиної розробленої і загальноприйнятої методики початкового відбору юних спортсменів.

Не розробленість вказаних вище проблем визначило напрям подальших наукових досліджень.

**Мета дослідження** полягає в розробці методики удосконалення процесу початкового етапу відбору в греко-римській боротьбі.

## **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати критерії відбору дітей для занять греко-римською боротьбою.



2. Виділити передумови удосконалення початкового етапу спортивного відбору в греко-римській боротьбі.

**Методи та організація досліджень.** Дослідницька робота проводилася на базі Житомирської ДЮСШ з боротьби. У дослідженні приймали участь 11 тренерів зі спортивної боротьби. У процесі дослідження тренерам пропонувалось прийняти участь в анкетуванні з метою визначення особливостей проведення спортивного відбору дітей для занять греко-римською боротьбою.

**Результати та їх обговорення.** Проведений аналіз показав, що в сучасній науково-методичній літературі [2, 4] спортивний відбір характеризується як система організаційно-методичних заходів, що включають педагогічні, психологічні, соціологічні й медико-біологічні методи дослідження, на підставі яких виявляються здібності дітей, підлітків і юнаків до спеціалізації у певному виді спорту.

В ході аналізу науково-методичної літератури також було встановлено, що одним із основних в системі спортивного відбору в греко-римській боротьбі є базовий спортивний відбір. На цьому етапі визначається схильність дитини до занять певною групою видів спорту (спортивно-силових, складно-координаційних та ін.). Основними його завданнями є оцінка їх соматичного здоров'я, оцінка рухових здібностей, особливості тілобудови, вивчення мотиваційної сфери.

Аналіз сучасної навчально-тренувальної програми з греко-римської боротьби свідчить про те, що однією із основних особливостей сучасної боротьби є збільшення ролі фізичної і технічної підготовки спортсменів. Це в свою чергу обумовлює пошук об'єктивних тестів для раннього розпізнавання та оцінки специфічних рухових здібностей та потенційних можливостей спортсмена. З метою з'ясування особливостей процесу спортивного відбору дітей для занять греко-римською боротьбою нами в ході констатувальної частини експерименту було проведене анкетне опитування серед тренерів. В ході дослідження тренерам пропонувалось наступне:

1. Оцінити якість сучасної системи спортивного відбору та вказати недоліки спортивного відбору.

2. Вказати критерії спортивного відбору, які на їх думку є найбільш значемі для занять греко-римською боротьбою.

3. Визначити фізичні якості які на їх думку є найбільш важливими для досягнення у перспективі високої спортивної майстерності в греко-римській боротьбі.

Результати проведеного дослідження представлені в табл. 1.

Аналіз цих результатів свідчить про те, що переважна більшість тренерів вважають не ефективною систему відбору на що указали 73,2% опитаних тренерів. Серед недоліків було названо наступні. Найбільшим недоліком на думку тренерів є відсутність загальних апробованих тестів та методичних рекомендацій, щодо їх використання, на це вказали 63% респондентів. На низьку ефективність та інформативність тестів, які використовуються у процесі відбору вказали 58,3% опитаних. Серед недоліків спортивного відбору на думку респондентів є також використання застарілих тестів, що підтвердили 52%. На залежність якості відбору в основному від досвіду, ініціативи відповідальності тренера, який проводить відбір вказали 47,4% тренерів. На відсутність системи відбору як такої вказали 22% опитаних фахівців.

Таблиця 1

**Експертна оцінка ефективності сучасного спортивного відбору  
в греко-римській боротьбі (n=11)**

№ з/п	Запитання та варіанти відповідей	Результати відповіді на запитання (%)
1	Як Ви вважаєте, система сучасного спортивного відбору для занять греко-римською боротьбою є ефективною?	
а)	Так	0
б)	Має недоліки	26,8
в)	Не ефективна	73,2
2	На Вашу думку, що є основними недоліками сучасної системи спортивного відбору?	
а)	Відсутність загальних апробованих тестів та методичних рекомендацій, щодо їх використання	63,0
б)	Низька ефективність та інформативність тестів, які використовуються у процесі відбору	58,3
в)	Використання застарілих тестів	52,0
г)	Залежність якості відбору в основному від досвіду, ініціативи відповідальності тренера, який проводить відбір	47,4
д)	Відсутність системи відбору як такої	22,0
3	На Вашу думку які критерії спортивного відбору є найбільш значемі для занять греко-римською боротьбою?	
а)	Оцінка соматичного здоров'я дітей	77,4
б)	Оцінка рухових здібностей	72,0
г)	оцінка рівня фізичного розвитку дітей	68,0
д)	вивчення мотивації дітей та їхніх батьків до занять греко-римською боротьбою	61,0
4	На Вашу думку, які фізичні якості є найбільш важливими для досягнення у перспективі високої спортивної майстерності у греко-римській боротьбі?	
а)	Гнучкість	3
б)	Витривалість	5
в)	Сила	2
г)	Координація	1
д)	Швидкість	4

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить також про те, що на думку тренерів, які приймали участь в опитуванні основними критеріями спортивного відбору має бути оцінка соматичного здоров'я дітей, цьому критерію віддали перевагу 77,4% тренерів; оцінка рухових здібностей, на це вказали 72% респондентів; оцінка рівня фізичного розвитку дітей на це казали 68% опитаних та вивчення мотивації дітей та їхніх батьків до занять греко-римською боротьбою, цьому критерію віддали перевагу 61% тренерів.

З метою виявлення найбільш значемих рухових якостей які з точки зору тренерів є найбільш важливими для досягнення у перспективі високої спортивної майстерності, респонденту пропонувалося проранжувати в порядку значимості перераховані фізичні якості. У підсумку виявилось, що на першому місці більшість вказали координаційні здібності, на другому місці силу, на третьому місці гнучкість, на четвертому місці витривалість.

## Висновки

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявлено, що незважаючи на важливу роль спортивного відбору для занять грекоримською боротьбою існують проблеми пов'язані із відсутністю комплексного підходу до досліджуваної проблеми.

2. Встановлено, що переважна більшість тренерів 73,2% вважають не ефективною систему сучасного спортивного відбору. Серед недоліків було названо наступні: відсутність загальних апробованих тестів та методичних рекомендацій, щодо їх використання; низька ефективність та інформативність тестів, які використовуються у процесі відбору вказали; використання застарілих тестів; залежність якості відбору в основному від досвіду, ініціативи відповідальності тренера, який проводить відбір. В ході дослідження також було встановлено, що на думку тренерів, основними критеріями спортивного відбору має бути оцінка соматичного здоров'я дітей, цьому критерію віддали перевагу 77, 4% тренерів; оцінка рухових здібностей, на це вказали 72% респондентів; оцінка рівня фізичного розвитку дітей на це вказали 68%.

**Перспективи подальших досліджень.** Результати анкетування фахівців зі спортивної боротьби, їх рекомендації і недоліки в проведенні відбору дітей для занять спортивною боротьбою будуть нами враховані в організації і змісті методики проведення спортивного відбору.

## Список використаних джерел

1. Гаврилюк В. О., Опанасюк Ф. Г. Використання в навчанні фізичної культури східних єдиноборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012; 5(1):7–11.

2. Єдинак Г. А. Особливості вияву показників емоційних процесів у хлопців із різними соматотипами / Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2017. – Вип. 147, т. 1. – С. 101–107.

3. Іващенко О. В. Педагогічний контроль рівня рухової підготовленості хлопчиків молодших класів / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, С. С. Єрмаков, С. О. Черненко, А. Р. Головка // Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – № 2. – С. 32–40. DOI:[http:// dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140](http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140).

4. Максим'юк С. До проблеми оцінки фізичного розвитку і морфологічних особливостей спортсменів-борців. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та порту. Львів. 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 344–346.

5. Передерій А. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів Спеціальних Олімпіад. / А. Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 4 (10). – С. 65–72.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ  
VI Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**СПОРТИВНА НАУКА – 2021**

15 травня 2021 р.

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов

Підписано до друку 26.11.2021. Формат 60x84/16.  
Гарнітура «Times New Roman». Папір офісний № 1.  
Ум. друк. арк. 3,5.  
Наклад 100 прим.

---

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво про державну реєстрацію:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua)