

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

СПОРТИВНА НАУКА – 2024

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

**ЖДУ ім. І. Франка
2024**

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету
імені Івана Франка*

Рецензенти:

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

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

Крук Микола – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Державного університету «Житомирська політехніка».

Спортивна наука – 2024: збірник наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2024. – 88 с.

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

Збірник містить матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Спортивна наука – 2024» (Житомир, 24 травня 2024 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;

Вознюк Тетяна Володимирівна – завідувач кафедри теорії і методики спорту, Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

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

Степаненко Дмитро Іванович – завідувач кафедри легкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Шаверський Віктор Костянтинович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка.

*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

Броневиц Мирослава, Скалій Олександр

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	6
---	----------

Вовченко Інна, Гедзюк Людмила, Рабош Владислав,

Липова Олександра

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ	10
--	-----------

Вовченко Інна, Гедзюк Людмила, Чорний Олег

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМ ГРИ У ФУТБОЛІ	14
--	-----------

Вовченко Інна, Шилкін Тимофій

ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ...	19
---	-----------

Грибан Г. П., Онуфрак А. В., Осипенко В. Є.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	21
---	-----------

Кондратюк А. Ю. , Грибан Г. П.

РОЛЬ СПІЛЬНОТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ТАНЕЦЬ БРЕЙКІНГ	26
---	-----------

Сорокін Олексій, Гришук Сергій

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 18-20 РОКІВ	30
--	-----------

Сушкевич Олександр, Гришук Сергій, Шевчук Дмитро

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНАКІВ ВІКОМ 18-20 РОКІВ	33
--	-----------

Табаченко Роман, Гришук Сергій, Шевчук Дмитро

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КУНГ-ФУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	37
---	-----------

Толкач Василь, Концевич Наталка

РОЗВИТОК ФЕХТУВАННЯ НА ЖИТОМИРЩИНІ У 50–х РОКАХ ХХ СТОЛІТТЯ	41
--	-----------

Турбал Олена, Кутек Тамара

ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ «ВІЛЬНЕ ВОЛОДІННЯ ДЕРЖАВНОЮ МОВОЮ» У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ	46
---	-----------

Фонарьов Олег

ПРОФЕСІЙНА КВАЛІФІКАЦІЯ ТРЕНЕРА: МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	50
---	-----------

Харахайчук Анатолій, Ляшенко Олексій

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ	54
---	-----------

Шаверський Віктор, Бояров Андрій

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	57
---	-----------

Шаверський Віктор, Литвинчук Юлія, Мянєвський Владислав

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 12–13 РОКІВ	61
---	-----------

Шаверський Віктор, Суцук Євген

ОСНОВИ ВІДБІРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ БОКСОМ	64
--	-----------

Шаверський Віктор, Цимбалюк Наталія, Чорний Юрій

ПОКРАЩЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ	67
---	-----------

Шаверський Віктор, Шевчук Нікіта

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ММА	72
---	-----------

*Шаверський Віктор, Щербак Марко, Гуменюк Ярослав,
Рязанцев Євген*

**УДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 76**

Швець Д. А., Шевчук Д. В.

**ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ
ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП,
ЯК КРИТЕРІЇ ДЛЯ ПЕРЕХОДУ У ПРОФЕСІЙНУ ГРУ 80**

Шевчук Дмитро, Шалаєв Вадим

**ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ
НА ЗАНЯТТЯХ АРМСПОРТОМ 83**

ЗАСОБИ І МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Броневи́ч Миросла́ва, Скалі́й Олекса́ндр

Житоми́рський держа́вний університе́т імені І́вана Франка

Анотація: У статті висвітлено та проаналізовано результати опитування практикуючих тренерів з плавання щодо доцільності та ефективності застосування засобів та методів формування теоретичної підготовленості юних плавців на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: тренувальна діяльність, плавання, експертна думка тренерів, юні спортсмени.

Постановка проблеми: Теоретична підготовленість – це невід’ємна частина підготовки спортсменів, метою якої є озброєння спортсмена спеціальними знаннями для успішної тренувальної та змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Наукова проблематика теоретичної підготовленості у плаванні характеризується тим, що необхідність у теоретичній підготовці є доведеною, а от, які засоби при цьому використовувати та якими способами формувати знання у спортсменів на етапі початкової підготовки – недостатньо висвітлено у науково-методичній літературі, що потребує більш детального аналізу й підкреслює актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень: Сучасні вимоги теорії і практики підготовки спортсменів вказують на те, що спортсмен вже не просто виконує поставлені тренером завдання, а й вміє обґрунтовувати, аналізувати та узагальнювати отриманий матеріал, а також творчо підходити до їх виконання, з урахуванням індивідуальних особливостей свого організму. Дане вміння формується та досягається в процесі теоретичної підготовки [3, 5], при умові використання ефективних засобів і методів.

Теоретична підготовленість – це фундамент формування професійної майстерності, що має специфічні особливості тренувальної та змагальної діяльності в плаванні [6].

За останні роки було проведено досить багато досліджень стосовно проблематики теоретичної підготовленості в галузі спорту, в плаванні зокрема [1, 2, 3, 4, 6]. Однак, процес формування зрозумілої подачі теоретичних знань від тренера до спортсмена з використанням доцільних, на відповідному етапі підготовки, засобів і методів у плаванні висвітлено недостатньо.

Мета дослідження – вивчити ефективні засоби та методи формування теоретичної підготовленості на етапі початкової підготовки плавців, спираючись на практичний досвід тренерів з плавання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, анкетування, порівняльний аналіз, методи математичної статистики, систематизація наукової інформації.

Організація дослідження. В опитуваннях щодо визначення ефективних засобів та методів формування теоретичної підготовленості взяли участь тренери з плавання у кількості 32 осіб із різних міст України. Середній вік опитаних – 36 років, а середній стаж тренерської діяльності – 9 років.

Середній вік опитаних склав 36 років, а середній стаж тренерської діяльності – 9 років.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті проведеного дослідження було вивчено думку тренерів з плавання щодо застосування найбільш ефективних засобів і методів теоретичної підготовленості плавців на етапі початкової підготовки. Найбільш ефективними засобами формування знань з теоретичної підготовленості, на думку тренерів, є живе спілкування з експертами (майже 17%), квести, вікторини, тематичні заняття (15,15%), практичні заходи (конкурси, проєкти) (10,91%), перегляд та аналіз відеовиступів видатних професійних плавців (10,30%), анімації (мультфільмів) на спортивну тематику (9,7%), технічні засоби навчання (мультимедіа, засоби телекомунікацій, вебінари тощо) (9,09%) (рис. 1).

Найменш ефективними виявилися такі засоби формування теоретичної підготовленості, як: наукові статті, навчальні посібники на спортивну тематику (3,64%), книги (3,64%), пошукові сервіси мережі Інтернет, соціальні мережі (3,64%), періодична література (1,8%) (рис. 1).

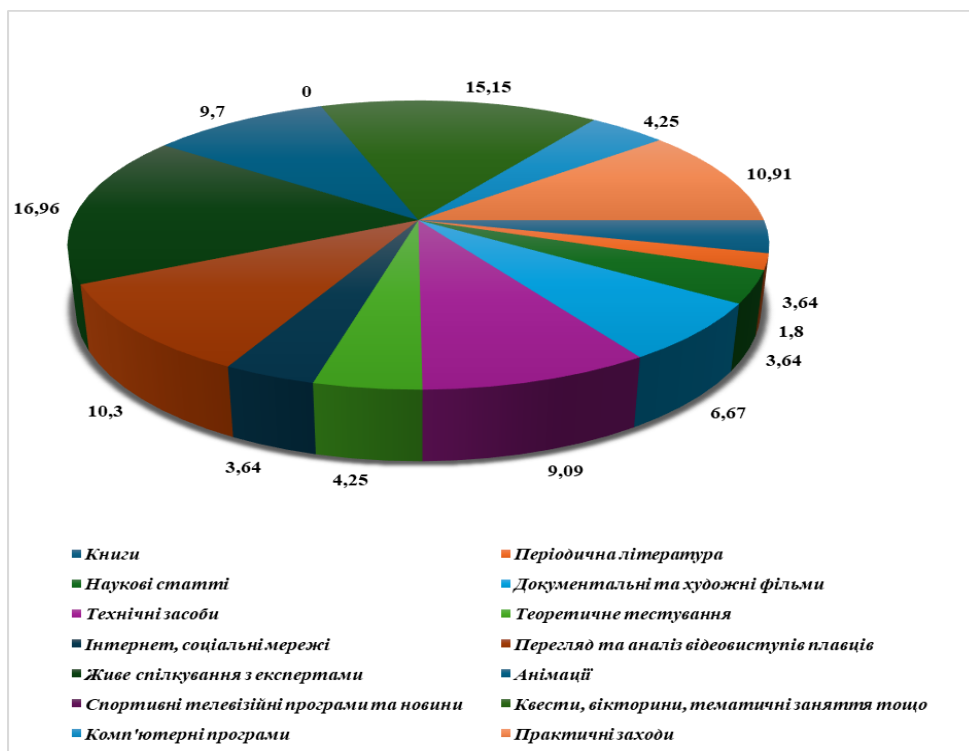


Рис. 1. Ефективні засоби формування теоретичної підготовленості на етапі початкової підготовки плавців (%).

Такому засобу формуванню знань з теоретичної підготовленості як спортивні телевізійні програми та новини тренери взагалі не надали значення. На теоретичне тестування та комп'ютерні програми (стимулятори плавання, планування тренувань, тести, комп'ютерні ігри, інтерактивні навчальні програми, програми для моделювання змагань) припало по 4,25%.

До найефективніших методів формування теоретичної підготовленості на етапі початкової підготовки тренери віднесли: ігровий метод (23,08%), вербальні (словесні) методи (майже 21%), змагальний метод (14,28%) (рис. 2). Слід зазначити, що також до ефективних методів формування теоретичної підготовленості відносять наочний метод (схеми, презентації, діаграми, моделі рухів тощо) (майже 10%) та метод самоосвіти (8,8%).

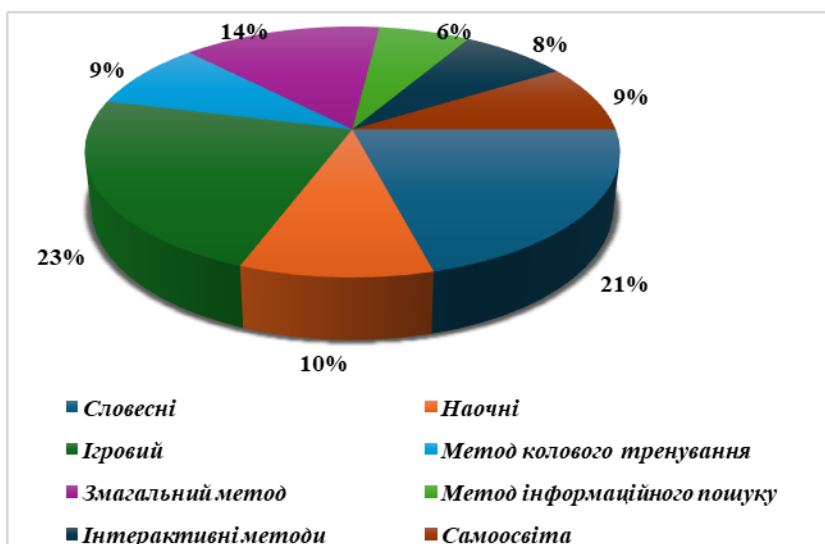


Рис. 2. Ефективні методи формування теоретичної підготовленості на етапі початкової підготовки плавців (%).

До найменш доцільних методів формування теоретичної підготовленості на етапі початкової підготовки тренери віднесли інтерактивні методи (7,69%), метод інформаційного пошуку (6,58%).

Висновки. На основі результатів даного дослідження та аналізу отриманих анкетних даних визначено, що більшість тренерів на етапі початкової підготовки юних плавців віддають перевагу таким засобам формування знань з теоретичної підготовки як живе спілкування з експертами, квести, вікторини, тематичні заняття тощо, практичні заходи та перегляд та аналіз відеовиступів видатних плавців, анімації. А от такі засоби теоретичної підготовленості, як книги, періодична література та теоретичне тестування, виявилися, на думку тренерів, найменш ефективними.

Щодо методів теоретичної підготовленості, то найбільш ефективними на етапі початкової підготовки, на думку тренерів, тренери визначають ігровий метод, вербальні методи, змагальний та наочні методи.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається розробка нових засобів та методів теоретичної підготовленості юних плавців з метою удосконалення тренувального процесу вцілому, а також більшого висвітлення та популяризації таких засобів теоретичної підготовленості як інтерактивні засоби навчання та комп'ютерні ігри.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Методологія теоретичної підготовки спортсменів в циклічних видах спорту // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2016. – Вип. 24. – С. 9-14.

1. Богуславська В.Ю., Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - 2022. - Вип. 3К (147). - С. 54-58.

2. Богуславська В.Ю. *Пріоритетність засобів та методів теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на матеріалі опитування викладачів ВНЗ)* // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – 2018. – Вип. 5. – С. 147-153.

3. Губар І. Ефективність застосування інтерактивних засобів у теоретичній підготовці плавців на етапі початкової підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Вінниця, 2023. - Вип. №15 (34). - С. 184-189.

4. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 372 с.

5. Тищенко В., Коваленко Ю., Лісенчук Г. Проблеми теоретичної підготовки в циклічних видах спорту (на прикладі плавання) // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2019. - №2. - С. 25-30.

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вовченко Інна, Гедзюк Людмила, Рабош Владислав, Липова Олександра

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті подається матеріал про значимість теоретичної та фізичної підготовки на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки футболістів юних футболістів.

Ключові слова: футбол, теоретична підготовка, фізична підготовка, етапи багаторічної підготовки.

Постановка проблеми. Підготовка юних футболістів на сучасному етапі є складним багаторічним процесом, який здійснюють управління кваліфіковані тренери. Дослідження різних видів спортивної підготовки футболістів є важливим аспектом удосконалення процесу спортивного тренування.

Аналіз останніх досліджень. Багато провідних науковців та тренерів присвячували свої наукові доробки проблемі підготовки футболістів високого класу [3, 4, 5, 6, 9]. Ряд фахівців розглядали питання підготовки юних футболістів [1, 7] щодо організації відбору у футболі, вдосконаленню фізичної та техніко тактичної підготовки, контролю за їх підготовленістю [2, 8].

Тому залишається актуальним питання щодо особливостей різних видів спортивної підготовки на етапах багаторічної підготовки у футболі.

Мета дослідження - вивчити значущість теоретичної та фізичної підготовки футболістів на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки.

Для досягнення мети застосовували методи: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів.

Результати досліджень. У результаті вивчення науково-методичної літератури та документальних матеріалів вдалося з'ясувати важливість теоретичної та фізичної підготовки на етапі початкової та спеціалізованої базової підготовки (табл.1).

Головна мета теоретичної підготовки на початковому етапі - ознайомлення футболістів з грою, розвиток їхнього розуміння гри та основних принципів, для фізичної підготовки характерно покращення загального рівня фізичної підготовленості гравців, щоб забезпечити їхній успіх у подальшому тренуванні та грі.

На етапі спеціалізованої базової підготовки футболісти також можуть вивчати більш складні тактичні аспекти, такі як аналіз гри суперника, побудова контрнападів, вивчення різних систем оборони та атаки. Фізична підготовка футболістів на цьому етапі зосереджена на підвищення фізичної сили та м'язового тону у тих частинах тіла, які використовуються найбільше під час гри.

Таблиця 1

Зміст теоретичної та фізичної підготовки на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки

<i>Види спортивної підготовки</i>	<i>Етап початкової підготовки</i>	<i>Етап спеціалізованої базової підготовки</i>
Теоретична	Спрямована на ознайомлення гравців з основами гри, а саме правила, позиції на полі, базові системи та стратегії.	Спрямована розширення та поглиблення знань. Гравці вивчають більш складні тактичні схеми, розглядають різні варіанти стратегій та адаптують до стилю гри команди.
Фізична	Спрямована на розвиток загальної фізичної підготовки, яка включає вправи для розвитку швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості.	Спрямована більше на спеціальну фізичну підготовку, яка включає розвиток швидкості руху, реакції, витривалості. Здатності швидко змінювати напрямок руху під час гри.

Теоретична підготовка і фізична підготовка футболістів та футболісток на початковому етапі та етапі спеціалізованої базової підготовки може відрізнятися через різницю у фізичних здібностях, в структурі тренувань а також врахування специфічних потреб та особливостей гри для кожної статі. Програми фізичної підготовки можуть бути трохи адаптованими для врахування фізіологічних особливостей хлопців та дівчат.

Висновки. У результаті дослідження вдалося визначити важливість теоретичної та фізичної підготовки на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки а також з'ясувати відмінності між цими етапами у

теоретичній та фізичній підготовці. Основна відмінність між цими етапами полягає в рівні глибини та складності теоретичної підготовки а саме на початковому етапі звертається увага на введені гравців у гру та основні концепції, тоді як на етапі спеціалізованої базової підготовки розглядаються більш складні аспекти та розвиваються більш глибокі знання гри. Відмінність фізичної підготовки між цими етапами полягає у рівні її специфічності. На початковому етапі акцент зроблений на загальний розвиток спортсмена, тоді як на етапі спеціалізованої базової підготовки стає більш специфічною та адаптованою до вимог гри у футбол.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення показників фізичної підготовленості футболістів на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байрачний, О. (2021). Пріоритетність спортивного результату як головний деструктивний фактор у системі підготовки юних футболістів 6-13 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 16-19.
2. Бойченко А. В. Формування рухових здібностей та технічної підготовленості юних футболістів 11-14 років. Scientific Journal «ScienceRise». Педагогічні науки. 2014. Вип. №4/1 (4). С. 61–66.
3. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
4. Лисенчук Г. А. Управління підготовкою футболістів / Г. А. Лисенчук. – Київ:Олімпійська література, 2003. – 271 с.
5. 19. Ніколаєнко В. В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності : автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз.

виховання і спорту : 24.00.01 –олімпійський і професійний спорт. Київ, 2015. 38 с.

6. Ніколаєнко, В., Осіпцов, А., Дуб, І., Кошолар, А., Вертель, О., & Баличев, М.(2021). Змагальна практика в зарубіжному дитячо-юнацькому футболі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 7-15.

7. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.

8. Старенок Р. Формування технічної підготовки футболістів на початковому етапі спортивної підготовки. Фізична культура і спорт : методол. наук. дослід./матер. наук.-практ. конф. здобув. вищ. освіти зі спец. 017 Фіз. кул. і спорт освіт. ступ. «Магістр». Ужгород, 2021. С. 116–118.

9. Федецький А. Вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у футболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Олімпійський і професійний спорт. 2015. Вип. № 3 (31). С. 269–273.

10. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ: 2007, № 1, С. 87-89.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМ ГРИ У ФУТБОЛІ

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Вовченко Інна, Гедзюк Людмила, Чорний Олег

Анотація. У статті представлено особливості систем гри у сучасному футболі й визначено їх переваги та недоліки.

Ключові слова: футболісти, розміщення гравців, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Система гри - це розстановка гравців, їх діяльність на полі з метою здійснення заздалегідь визначених загальних завдань. Сама система гри сприяє досягненню мети, але не допомагає у вирішенні несподіваних ситуацій, які виникають під час гри. Отже система гри формує рамки, всередині яких відкриваються можливості для реалізації різних тактичних задумів і які часто змінюються від однієї гри до іншої.

Аналіз останніх досліджень. У сучасних умовах розвитку футболу висувається один із важливіших чинників, який формує ефективну систему гри це питання взаємодії окремих гравців, зв'язок і ланок футболістів і команди в цілому [3]. Найбільш поширені в сучасному футболі системи гри, зображуються арифметично як 1-4-3-3, 1-4-4-2, що показують кількість гравців (воротар, захисники, півзахисники, нападники) [2, 4, 6, 7]. Розміщення гравців у кожній грі за тактичною схемою обумовлюється певними факторами а саме: загальноприйнятою концепцією гри команд на певному етапі розвитку футболу; стратегією команди, типом гри (атакуюча або оборонна), індивідуальними навичками гравців та тактичними вимогами конкретного матчу [2, 4]. Науковці звертають увагу на сучасну систему гри у футболі, зокрема про особливості змагальної діяльності півзахисників, атакуючих дій нападників, командних дій в обороні у різних системах гри [1, 4, 5, 7]. Тому залишається актуальним питання щодо вивчення систем гри у футболі.

Мета дослідження - здійснити аналіз систем гри у футболі та виявити їх переваги та недоліки.

Для досягнення мети використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

Результати досліджень.

Система гри передбачає певне розміщення на полі гравців різного амплуа. У таблиці 1 подаються загальні особливості деяких систем гри з перевагами та недоліками.

Особливості систем гри у футболі

Система гри	Позиція гравців	Характеристика	Переваги	Недоліки
1-4-4-2	1 воротар 4 захисники 4 півзахисники 2 нападники	Забезпечує рівновагу між захистом та атакою. Важливо мати гравців з високим рівнем фізичної підготовленості, які здатні швидко переключатися із захисту на атаку та вміти працювати в парах.	Полягають у стійкій обороні та здатності до контратак. Півзахисники контролюють центр поля в атакуючій грі.	Може бути чутливою проти команди, які грають з більшою кількістю півзахисників (система 3-5-2), що ускладнює контроль м'яча.
1-4-3-3	1 воротар 4 захисники 3 півзахисники 3 нападники	Забезпечує активні атакуючі дії, але може бути чутливою у захисті. Важливо якщо команда має швидких та технічних нападників.	Полягають у чисельних перевагах у нападі.	Може бути чутливою у захисті.
1-3-5-2	1 воротар 3 захисники 5 півзахисники 2 нападники	Забезпечує чисельну перевагу команди на полі у центральній зоні а також можливість зміни тактики, якщо є в цьому потреба. Важливо мати гравців з високим рівнем фізичної	Дозволяє команді мати переваги у центрі поля та створює багато голевих моментів.	Може бути чутливою на флангах та призвести до проникнення суперників з боків та створення голевих моментів команді.

підготовленості, які
здатні швидко
переключатися із
захисту на атаку.

1-4-2-4	1 воротар	Забезпечує	Дозволяє ефективні	Постійне фізичне
	4 захисники	можливість	передачі м'яча	навантаження на
	2 півзахисники	створення більшої	трикутною	гравців, яке
	4 нападники	кількості гольових моментів для нападників.	траєкторією аніж звичайною прямою. Зручна схема розташування гравців.	особливо спостерігається в кінці сезону. Необхідність гравцям атаки переходити в захист.
1-4-5-1	1 воротар	Забезпечує команді	Дозволяє команді	Виникають
	4 захисники	здобути перевагу	значний відсоток	труднощі при
	5 півзахисники	при організації	володіння м'ячем,	переході до атаки.
	1 нападник	захисних дій, завдяки кращому управлінню темпом гри.	можна легко перейти на систему гри 4-3-3.	
1-5-4-1	1 воротар	Забезпечує	Дозволяє	Команда багато грає
	5 захисники	здебільшого захисне	забезпечити надійну	без м'яча, мала
	4 півзахисники	спрямування, однак	гру у захисті.	кількість власних
	1 нападники	при переході до атаки легко перетво- рюється на гру за системою 3-5-2.	Можливість організації стрімких атак.	гольових моментів. Форвард часто ізолюваний від команди.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз системи гри у футболі дає змогу виділити переваги та недоліки, які потрібно враховувати для команди. Кожна з цих систем має свої стратегії. Правильний вибір системи гри є провідним чинником для досягнення успіху ігрової команди. Подальші дослідження будуть спрямовані на аналіз стратегій гри у футболі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Завійський Т. Характеристика змагальної діяльності центрального (опорного) півзахисника в сучасних системах гри у футбол. День студентської науки: зб. Матеріалів щоріч. студент. наук. конф. Львів, 2017. С. 83-85.
2. Історичні аспекти розвитку тактики футболу : навч. посіб / Соломонко В. В. Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Молнар М. В. – Львів, 2010. – 179 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. Футбол : навч. посіб. для студентів ф-тів фіз. виховання пед. ін-тів та ун-тів / Костюкевич В. М. – Вінниця : Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
5. Ніколаєнко, В., Осіпцов, А., Дуб, І., Кошолар, А., Вертель, О., & Баличев, М.(2021). Змагальна практика в зарубіжному дитячо-юнацькому футболі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 7-15.
6. Основи тактичної підготовки у футболі : навч. посібник / укл. : Осадець М.М., Байдюк М.Ю. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. –104 с.
7. Соломонко В. В. Футбол : підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 296 с.

ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ У ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Вовченко Інна, Шилкін Тимофій

Анотація. У статті представлено особливості підготовки спортсменів у групі підвищення спортивної майстерності з баскетболу в закладі вищої освіти.

Ключові слова: університетська команда, баскетбол, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів з різних видів спорту у закладах вищої освіти є одним із нагальних питань у сучасному спорті. Баскетбол це командна гра, яка має свої особливості щодо організації навчально-тренувального процесу групи підвищення спортивної майстерності у закладі вищої освіти. Щоб забезпечити якісну підготовку спортсменів у групі підвищення спортивної майстерності з баскетболу потрібно мати кваліфікованих спеціалістів, наявну матеріально-технічну базу а також постійно здійснювати оновлення складу команди.

Аналіз останніх досліджень. Вивчення фахової літератури свідчить про значну зацікавленість науковців до різних аспектів підготовки спортсменів у баскетболі. Проблеми у сучасному баскетболі, які були на початку ХХІ сторіччя так і залишаються актуальними протягом тривалого часу [2]. Нагальним питанням залишається організація спортивної підготовки баскетболістів у закладі вищої освіти. Фахівці приділяють увагу техніко-тактичній підготовці баскетболістів [6]; використанню спеціальних тренувальних програм для фізичної підготовки та поліпшення техніко-тактичних аспектів гри [1, 5]; застосуванню засобів для підвищення результативності ігрових дій у баскетболі з виконанням ситуаційних завдань

за рахунок змагального методу [4]; реалізації відновлюваних заходів у процесі підготовки баскетболістів [3].

Мета дослідження - проаналізувати особливості підготовки спортсменів у групі підвищення спортивної майстерності з баскетболу в закладі вищої освіти.

Для реалізації мети використовували методи аналізу літературних джерел та документальних матеріалів.

Результати досліджень. У результаті проведеного огляду літератури вдалося з'ясувати, що сучасна гра у баскетбол характеризується збільшенням щільності ігрових дій, зменшенням часу виконання технічних прийомів та окремих їх фаз, у швидкості і стрімкості тактичних дій. Тому для підготовки баскетболістів ставлять певні вимоги для забезпечення різноманітності ігрової діяльності необхідно враховувати всі види спортивної підготовки та функціональне вдосконалення основних систем організму спортсмена.

Підготовка баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у закладі вищої освіти потребує удосконалення щодо організації навчально-тренувального процесу. Це зумовлено кількістю тренувальних занять на тиждень, забезпеченістю команди матеріально-технічними ресурсами, у викликах, які стоять у формуванні команди гравців, можливістю участі у змаганнях різного рівня.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Тому у результаті дослідження виявлено, що спостерігається багато не вирішених питань у підготовці баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у закладі вищої освіти. **Подальші дослідження** будуть спрямовані на оцінку фізичної та техніко-тактичної підготовленості університетської команди з баскетболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура В.А., Козак Н.О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. Теорія і методика професійної

освіти. Вип. 12. т. 1. 2019. С. 49-51.

2. Вальтін А. І. Проблеми сучасного баскетболу: навч. посіб. / А. І. Вальтін. – К. : Ін Юре, 2003. – 150 с.

3. Кафтанова, Т. В. (2014) Інноваційний підхід до підготовки баскетболістів групи підвищення спортивної майстерності у ВНЗ. Materialy X mezinárodní vědecko-praktická konference «Vědecky pokrok na přelomu tisíciletí -2014» 27 května – 05 června 2014 roku. с. 45-47.

4. Костюк Ю. Сучасні технології підготовки студентських команд з баскетболу у закладах вищої освіти / Ю. Костюк, О. Єловець, Т. Курилло // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 29 жовт. 2020 р. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. – С. 103–106.

5. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г.П. Грибан, Т.В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.

6. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові данні. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Грибан Г. П., Онуфрак А. В., Осипенко В. Є.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті розглядаються питання збереження здоров'я здобувачів під час навчального процесу з фізичного виховання в умовах воєнного стану, спричиненого вторгненням РФ на територію України.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, здоровий спосіб життя, чинники здоров'я, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Згідно Указу Президента № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» заклади різних рівнів освіти почали шукати форми спілкування зі здобувачами і, не чекаючи урядових рішень, багато з них в двох недільний термін розпочали навчання в дистанційній формі. Досвід роботи за дистанційною формою навчання був вже добре відомий, але враховуючи різні чинники, серед яких безпека учасників освітнього процесу, набули певної специфіки навчання. Процес навчання сприяв також спілкуванню здобувачів і викладачів, наданню певної волонтерської допомоги, психологічної підтримки, єднання української нації та пошуку шляхів збереження здоров'я в умовах воєнного стану.

Аналіз останніх досліджень. Головним завданням під час воєнного стану є збереження здоров'я здобувачів. При цьому В.О. Кукса до головних показників здоров'я відносить: рівень імунного захисту і стійкості, рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму та його резервні можливості, нормальність статевого розвитку і сексуальної поведінки, наявність дефектів розвитку захворювання, рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [4, с. 485]. Всі перелічені автором чинники потребують систематичного фізичного навантаження.

Заняття фізичними вправами є одним із важливих чинників зміцнення здоров'я. З усього масиву визначень поняття «здоров'я» С. Цимбалюк виокремив три підходи до розкриття його сутності, а саме: 1) вузькоспрямований, що вирізняється прагненням обмежити сферу застосування терміна «здоров'я» виключно сферою фізичного розвитку та функціонального стану організму. До цього підходу віднесено визначення окремих видів здоров'я (психічне, соціальне, духовне). При цьому існує невизначеність щодо достатнього рівня функціональних можливостей організму; 2) акцент спрямований на фізичне здоров'я, відсутність хвороб, досконалість

саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів, здатність адаптуватися до мінливих негативних чинників середовища. Також існує невизначеність щодо функціональних можливостей організму; 3) пріоритетом цього напрямку є формування здоров'я як цілі досягнення відповідного його рівня (самореалізація особистості, виконання соціальних і біологічних функцій, виконання суспільно корисної праці), тобто задоволення потреб вищого рівня (самореалізації людини) та суспільного прогресу [5, с. 90–91].

Формування культури здоров'я під час воєнного стану у здобувачів закладів вищої освіти є надзвичайно важливою проблемою, яка допоможе знизити психологічний стрес, відволікти від напружених ситуацій, підвищити рівень фізичного стану, переключитися на здоров'язбережувальну діяльність [1, 2], сприятиме формування ціннісного ставлення здобувачів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [3] тощо.

Мета дослідження виявити шляхи та засоби формування культури здоров'я здобувачів у процесі фізичного виховання під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано такі загальнонаукові методи як аналіз літературних джерел, спостереження, бесіда, систематизація наукових знань з проблематики збереження здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2022–2023 рр. із здобувачами II курсів різних факультетів, які відвідували навчальні заняття з фізичного виховання за навчальним планом.

Результати дослідження. З початком воєнного стану в Україні здобувачі опинились в різних умовах навчання (вдома, тимчасово переміщеними в інші регіони України, частина виїхала за кордон та продовжила навчання в дистанційній формі та закордонних освітніх закладах, тобто життя продовжувалося, мрії про перемогу посилювалися і потреба здобувати освіту зайняла своє чинне місце. При цьому навчальна дисципліна «Фізичне виховання» виявилася в протиріччі із здоровим способом життя – заняття за комп'ютером, а фізична активність і так була низькою із відомих причин.

Спосіб життя здобувача є не що інше, як спосіб інтеграції потреб і відповідних їм форм діяльності. Структура способу життя виявляється у відносинах субординації та координації між різними видами діяльності. Впровадження нових технологій навчання в дистанційній формі було спрямоване на активізацію свідомості здобувачів, мотивацію їх до підтримання працездатності і стану здоров'я. При цьому рівень мотивації здобувачів до традиційних занять з фізичного виховання оцінювався нами як низький. Більше того, після пандемії COVID-19 показники фізичної підготовленості здобувачів мали тенденцію до суттєвого погіршення.

Активізація фізкультурно-оздоровчої активності в умовах воєнного стану здійснювалася нами в три етапи. На *першому етапі* – заняття з фізичного виховання проводилися в формі спеціально організованих теоретичних та методичних з практичними рекомендаціями щодо використання конкретних засобів фізичної культури та спорту в домашніх умовах та за місцем проживання здобувача. Для цього широко використовувався метод самостійної роботи з навчальною і навчально-методичною літературою та наступним – виконанням певного обсягу фізичного навантаження.

На *другому етапі* відбувалося деталізоване оволодіння прийомами оздоровчої, рекреаційної фізичної культури. Для вирішення цього завдання здобувачі складали плани практичних занять з фізичного виховання, де було передбачено виконання завдань самостійної підготовки, та були складені комплекси ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок, фізкультурних мікропауз, які виконувалися в навчальному процесі. Важливою умовою навчання на цьому етапі був аналіз і самоаналіз засобів фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, які проводяться вдома та на спортивних майданчиках за місцем проживання здобувача.

На *третьому етапі* здійснювалося подальше удосконалення знань, умінь та навичок виконання фізичних вправ з урахуванням фізичного стану здобувача. Основним методом на цьому етапі було багаторазове використання

засобів фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів у особистому режимі дня.

Висновки. Формування культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти потребує масового залучення їх до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, яка має відтворювати соціально значущі цінності якості життя, покращувати працездатність, фізичний розвиток, фізичну підготовленість і здоров'я та формувати красу і тілесну гармонію, бути готовим до захисту суверенітету України.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення навчального процесу в змішаних умовах навчання під час воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г.П., Гарлінська А.М., Солодовник О.В. та ін. Формування культури здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 6 (151) 22. С. 42–46. DOI 10.31392/NPU-ps.series15.2022.6(151).09

2. Грибан Григорій. Теоретико-методичні аспекти формування культури здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Зб. наук. праць XXVIII Всеукр. науково-практ. конф Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. С. 3–8.

3. Іваненко Т.В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2011. 20 с.

4. Кукса В.О. До еволюції визначення поняття «здоров'я». Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Зб. наук. праць. № 1(3) 2004. С. 481–487. <https://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/4e1d0bbf9d4abca8a8788d77cd7e113.pdf>

5. Цимбалюк С. Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я». Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. № 4 (36), 2016. С. 88–94.

РОЛЬ СПІЛЬНОТИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ТАНЕЦЬ БРЕЙКІНГ

Кондратюк А. Ю. , Грибан Г. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. В статті розглядаються соціальні аспекти брейкінгу як одного з видів рухової активності та феномену молодіжної культури молоді багатьох країн світу.

Ключові слова: рухова активність, здобувачі, учні, соціальна підтримка, вулична культура.

Постановка проблеми. Сучасне суспільство все більше усвідомлює важливість здорового способу життя, що відображається у різноманітних програмах та ініціативах, спрямованих на підвищення фізичної активності дітей і молоді. Спільноти, які об'єднують людей, зацікавлених у брейкінгу, створюють унікальне середовище, що сприяє взаємопідтримці, навчанню та розвитку. Це стає важливим чинником у формуванні здорового способу життя, оскільки мотивує та забезпечує соціальну підтримку.

Аналіз останніх досліджень. Брейкінг – це не лише вид мистецтва, але й спільнота, яка активно підтримує здоровий спосіб життя. В Україні існують

численні брейкінг спільноти, де прихильники цього стилю танцю об'єднуються, щоб вдосконалювати свою майстерність, спілкуватися та підтримувати один одного [1]. Участь у спільноті сприяє фізичному розвитку та збереженню здоров'я. Систематичні тренування допомагають підтримувати хорошу фізичну форму, розвивають гнучкість, координацію та силу. Крім того, спілкування з іншими учасниками спільноти сприяє психологічному благополуччю та підтримує мотивацію до постійного удосконалення. Брейкінг спільнота в Україні не лише підтримує здоровий спосіб життя, але й надає можливість людям зміцнити дружні стосунки, розвивати свої таланти та насолоджуватися творчим процесом разом з однодумцями [3, 4]. Це підкреслює важливість соціальної підтримки та надання ресурсів для активізації здорового способу життя. Спільноти, які об'єднують людей з подібними цілями та інтересами, можуть стати важливим джерелом підтримки та мотивації. Крім того, освіта та доступність інформації про здоровий спосіб життя можуть значно полегшити процес прийняття рішень спрямованих на реалізацію здорового способу життя [2]. Дослідження соціальних аспектів брейкінгу та його впливу на формування здорового способу життя сучасної молоді через спільноту відображає актуальність наукової проблеми [5].

Мета дослідження полягає у розкритті ролі спільноти, яка займається брейкінгом для формування здорового способу життя через танець.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні було використано загальнонаукові методи: аналіз і систематизація літературних джерел, спостереження, бесіда, тренувальний процес з брейкінгу зі здобувачами ЗВО та учнів шкіл. Дослідження проведені в Житомирському державному університеті імені Івана Франка в 2022–2024 роках.

Результати дослідження. Брейкінг, крім того, що він є формою танцювального спорту, представляє собою вуличну культуру, яка виникла в США. На сьогодні ця культура має велику спільноту (ком'юніті) прихильників, які активно пропагують здоровий спосіб життя та розвиток фізичної активності [3]. Розгляд соціальних аспектів брейкінгу та його впливу на здоровий спосіб

життя через спільноту може включати такі аспекти: соціальна взаємодія, ментальне благополуччя, фізична активність, взаємодія з іншими спільнотами, культурний вплив.

До соціальної взаємодії відносять, взаємодії між учасниками цієї культури під час тренувань, батлів, виступів та інших подій. Вона створює можливості для обміну досвідом, навчання новим рухам та комбінаціям, а також сприяє побудові дружніх стосунків та взаємній підтримці. Соціальна взаємодія у спільноті брейкінгу також сприяє формуванню важливих навичок соціальної взаємодії, таких як комунікація, співпраця та емпатія.

Ментальне благополуччя у контексті брейкінгу сприяє підвищенню самоповаги, розвитку творчих навичок та виразності, зменшенню стресу та підвищенню загального настрою. Крім того, участь у ком'юніті може стати джерелом підтримки та мотивації для учасників, що сприяє покращенню їхнього психічного стану та добробуту.

Фізична активність у контексті брейкінгу є центральним елементом. Цей вид танцю вимагає від учасників високого рівня фізичної підготовки, координації та гнучкості. Під час тренувань атлет вивчає складні рухи, комбінації та акробатичні елементи, що сприяє зміцненню м'язів, покращенню витривалості та збільшенню рухової активності тощо.

Взаємодія з іншими спільнотами у світі брейкінгу відіграє важливу роль у розвитку та розширенні цієї культури. Це може включати спільні тренування, виступи та змагання з іншими танцювальними або спортивними спільнотами. Такі обміни досвідом і навичками сприяють взаємному збагаченню і розвитку кожної спільноти.

Брейкінг має значний культурний вплив, особливо серед молоді та в урбанізованих середовищах. Він сприяє об'єднанню людей різного культурного походження та соціального статусу, створюючи спільні цінності та ідентичність.

Висновки. Аналіз соціальних аспектів брейкінгу дозволяє констатувати, що спільноти брейкерів відіграють важливу роль у формуванні здорового

способу життя через танець. Ці спільноти створюють унікальне середовище, сприяючи здоровому способу життя та популяризації фізичної активності. Вони об'єднують людей навколо спільного захоплення до танцю, сприяючи формуванню позитивних соціальних зв'язків.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення можливостей упровадження брейкінгу в загальноосвітніх школах та закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грибан Г.П., Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М. Історія розвитку брейкінгу. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет. 2023. С. 17–20.

2. Дерев'янка С.П. Психологія молодіжних субкультур : Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2019. 76 с.
<http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/3451/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%81%D1%83%D0%B1%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80.pdf>

3. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Аналіз розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу як виду спорту. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 84–89. <http://eprints.zu.edu.ua/38608/>

4. Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П. Брейкінг у системі фізичного виховання школярів. Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи: зб. наук. праць IV Всеукраїнської наук.-практ. конференції.

(Житомир, 18 березня 2024 року). Гол. ред. Г.П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2024. С. 31–35.

5. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матер. Всеукр. наук. конференції. За заг. ред. Огнистого А.В., Огнистої К.М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. 204 с.
http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28631/3/Conf_Olimp_ryh_2023.pdf

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БОКСУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНАКІВ 18-20 РОКІВ

Сорокін Олексій, Грищук Сергій

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація: Представлено результати педагогічного експерименту, що підтверджують ефективність використання засобів боксу для розвитку фізичних якостей у юнаків віком 18-20 років.

Ключові слова: фізичне виховання, бокс, сила, фізичні якості.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. У сучасних умовах актуальним є пошук ефективних засобів підвищення фізичної підготовленості молоді. Бокс, як вид спорту, має значний потенціал для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я [1, 2]. Дослідження впливу засобів боксу на фізичну підготовленість юнаків 18-20 років є актуальним та має практичне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема фізичної підготовленості молоді привертає увагу багатьох дослідників. Науковці відзначають позитивний вплив занять боксом на розвиток фізичних якостей, функціональний стан організму та психоемоційну сферу молоді [3, 4].

Мета дослідження: визначити вплив засобів боксу на фізичну підготовленість юнаків 18-20 років.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка. У ньому взяли участь 20 юнаків віком 18-20 років, які були поділені на контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$) групи. Контрольна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання, а експериментальна - за програмою з використанням засобів боксу. Експеримент тривав 6 місяців. До та після експерименту проводилося тестування фізичної підготовленості за такими показниками: сила м'язів рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця), витривалість (біг на 3000 м), спритність (човниковий біг 4x9 м). Були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження: У ході дослідження виявлено, що застосування засобів боксу в системі фізичного виховання юнаків 18-20 років сприяє підвищенню рівня їх фізичної підготовленості. Основними засобами боксу, які позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, є: спеціальні бойові вправи, вправи зі снарядами, спаринги, роботи на боксерських мішках та грушах.

Педагогічний експеримент тривалістю 6 місяців показав, що систематичні заняття з використанням засобів боксу призводять до статистично достовірного ($p<0,05$) покращення показників сили, швидкості, витривалості та спритності у юнаків експериментальної групи порівняно з контрольною.

Порівняльний аналіз результатів тестування фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної груп до та після експерименту засвідчив суттєву різницю. В експериментальній групі, яка займалася за програмою з використанням засобів боксу, спостерігалось значне покращення показників у всіх тестах.

Зокрема, приріст показників сили м'язів рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) в експериментальній групі склав 28,4%, тоді як у контрольній -

лише 11,2%. Показники швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) зросли на 12,6% в експериментальній групі, а в контрольній - на 5,8%. Витривалість (біг на 3000 м) покращилася на 10,3% в експериментальній групі проти 3,5% у контрольній. Спритність (човниковий біг 4х9 м) зросла на 9,7% в експериментальній групі, тоді як у контрольній - лише на 3,2%.

Отримані дані свідчать про те, що застосування засобів боксу в системі фізичного виховання юнаків 18-20 років має значно більший вплив на розвиток фізичних якостей порівняно з традиційною програмою. Це пояснюється специфікою боксу, яка передбачає комплексний розвиток сили, швидкості, витривалості та спритності.

Висновки: Засоби боксу є ефективним інструментом підвищення фізичної підготовленості юнаків 18-20 років. Їх систематичне застосування в процесі фізичного виховання сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я. Результати дослідження показали, що використання засобів боксу призводить до статистично достовірного покращення показників сили, швидкості, витривалості та спритності порівняно з традиційною програмою фізичного виховання.

Для підвищення ефективності фізичного виховання юнаків 18-20 років рекомендується впроваджувати засоби боксу в навчальний процес. Доцільно використовувати спеціальні бойові вправи, вправи зі снарядами, спаринги та роботу на боксерських мішках і грушах. Заняття слід проводити систематично, не менше 3 разів на тиждень, з поступовим збільшенням навантаження та складності вправ.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу засобів боксу на функціональний стан організму юнаків, а також розробці науково обґрунтованих програм з використанням елементів боксу для різних вікових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Т. 468, № 5 (24). С. 134–139.
2. Юрченко І. В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студентів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. №10. С. 616-623.
3. Назимок В. В. Фізична та спеціальна фізична підготовленість студентів, що займаються боксом у процесі фізичного виховання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 9. С. 174–181. URL: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.23> (дата звернення: 04.05.2024).
4. Гуренко О. А. Удосконалення фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. № 8. С. 28-30.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНАКІВ ВІКОМ 18-20 РОКІВ

Сушкевич Олександр, Грищук Сергій, Шевчук Дмитро
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглядається використання засобів кросфіту у фізичній підготовці юнаків 18-20 років. Проаналізовано ефективність впровадження кросфіт-тренувань у фізичну підготовку молоді.

Ключові слова: кросфіт, фізичні якості, молодь, тренінг.

Постановка проблеми. Фізична підготовка є важливим аспектом здорового способу життя та розвитку молодого покоління. Однак, традиційні

методи тренувань не завжди відповідають потребам та інтересам сучасної молоді [1]. Кросфіт, як новітня система функціональних тренувань, набуває популярності серед різних вікових груп [2, 3], проте його ефективність у фізичній підготовці юнаків 18-20 років потребує ґрунтовного дослідження.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження, проведені в останні роки, свідчать про позитивний вплив кросфіту на фізичну підготовленість та загальний стан здоров'я [3]. Однак, більшість досліджень зосереджені на дорослих учасниках [4], а вплив кросфіту на юнаків 18-20 років залишається недостатньо вивченим.

Мета дослідження полягала у вивченні ефективності використання засобів кросфіту у фізичній підготовці юнаків 18-20 років та порівняння з традиційними методами тренувань.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 юнаків віком 18-20 років. Вони були розподілені на дві групи: експериментальну (n=10) яка займалася кросфітом, та контрольну (n=10), яка проходила традиційну фізичну підготовку. Протягом 24 тижнів учасники тренувалися за відповідними програмами, після чого було проведено тестування фізичної підготовленості та опитування щодо мотивації та задоволеності тренуваннями.

Для оцінки фізичної підготовленості учасників до та після експерименту було проведено комплексне тестування, яке включало: 1. біг на 3000м (оцінка загальної витривалості); 2. максимальна кількість підтягувань (оцінка силової витривалості); 3. стрибок у довжину з місця (оцінка вибухової сили); сидіння за 1 хвилину (оцінка силової витривалості м'язів черевного преса). Використовувалися такі методи: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, функціональні проби, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати тестування до та після експерименту представлені в табл.1.

Таблиця 1.

Результати тестування фізичної підготовленості представників
контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного
експерименту

Тест	Експериментальна група		Контрольна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Біг на 3000м (хв)	15:18 ± 1:32	14:05 ± 1:27	15:42 ± 1:29	15:00 ± 1:25
Підтягування (к-ть)	12 ± 3	18 ± 4	11 ± 4	14 ± 3
Стрибок у довжину з місця (м)	2,15 ± 0,12	2,35 ± 0,14	2,17 ± 0,11	2,24 ± 0,13
Сід-лежання (к-ть/хв)	38 ± 5	47 ± 6	37 ± 6	41 ± 5

Як видно з таблиці, експериментальна група, яка займалася кросфітом, продемонструвала значно кращі результати у всіх тестах після експерименту порівняно з контрольною групою.

Після завершення експерименту учасники обох груп пройшли опитування щодо їхньої мотивації та задоволеності тренуваннями. Результати опитування показали, що юнаки з експериментальної групи мали вищий рівень мотивації та задоволеності тренуваннями порівняно з контрольною групою.

Висновки: 1. Використання засобів кросфіту у фізичній підготовці юнаків 18-20 років є більш ефективним порівняно з традиційними методами тренувань. Експериментальна група, яка займалася кросфітом, продемонструвала значно кращі результати у всіх тестах фізичної підготовленості після проведення експерименту.

2. Кросфіт сприяє розвитку різних фізичних якостей, таких як загальна витривалість, силова витривалість, вибухова сила та сила м'язів черевного

преса. Це робить його комплексним та ефективним методом фізичної підготовки для молоді.

3. Юнаки, які займалися кросфітом, мали вищий рівень мотивації та задоволеності тренуваннями порівняно з контрольною групою, що займалася традиційними методами. Це може сприяти кращій залученості молоді до регулярних фізичних вправ.

4. Результати дослідження підтверджують ефективність кросфіту як інноваційного підходу до фізичної підготовки молоді та його потенціал для впровадження у навчальні заклади та спортивні секції.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу кросфіт-тренувань на психоемоційний стан юнаків, розробці оптимальних програм занять з урахуванням індивідуальних особливостей, дослідженні можливостей застосування кросфіту в інших вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Д., Стасенко О. Вплив засобів тренувальної системи «кросфіт» на фізичну підготовленість та фізичний розвиток студентів. *Education. Innovation. Practice.* 2023. Т. 11, № 2. С. 6–12. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i2-001> (дата звернення: 04.05.2024).
2. Дослідження впливу занять кросфітом на фізичний розвиток та силову підготовленість старшокласників / С. Голяка та ін. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 2 (7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-231-240](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-231-240) (дата звернення: 04.05.2024).
3. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis / J. G. Claudino et al. *Sports Medicine - Open.* 2018. Vol. 4, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5> (date of access: 02.05.2024).
4. Students' health level as a result of their lifestyle / G. P. Griбан et al. *Wiadomości Lekarskie.* 2021. Vol. 74, no. 4. P. 874–879. URL: <https://doi.org/10.36740/wlek202104111> (date of access: 04.05.2024).

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ КУНГ-ФУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ХЛОПЧИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Табаченко Роман, Грищук Сергій, Шевчук Дмитро

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Проведено порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп, який показав позитивний вплив занять кунгфу на фізичні показники дітей, зокрема на швидкісно-силові якості, гнучкість, силу м'язів, координацію рухів та витривалість.

Ключові слова: фізичний розвиток, молодший шкільний вік, бойові мистецтва, кунгфу, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом їх загального здоров'я та благополуччя. У цьому віці закладаються основи для подальшого гармонійного розвитку організму, формуються рухові навички та фізичні якості [1]. Недостатня фізична активність та малорухливий спосіб життя можуть призвести до негативних наслідків для здоров'я дітей, таких як ожиріння, порушення постави, зниження імунітету тощо [2]. Тому пошук ефективних засобів оптимізації фізичного розвитку дітей є актуальним завданням сучасної педагогіки та фізичного виховання. Заняття різними видами спорту, зокрема бойовими мистецтвами, можуть сприяти покращенню фізичних показників дітей та їх загальному розвитку [3].

Аналіз останніх досліджень. Проблематика впливу занять бойовими мистецтвами на фізичний розвиток дітей досліджувалася в роботах багатьох вітчизняних вчених. Автори [1, 4] відзначають, що заняття східними єдиноборствами сприяють розвитку сили, швидкості, гнучкості, координації рухів та інших фізичних якостей у дітей. Бойові мистецтва мають значний потенціал для розвитку психофізичних якостей та формування гармонійної особистості. Науковці підкреслюють важливість правильної організації

тренувального процесу в бойових мистецтвах для дітей, з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей [5]. Незважаючи на наявність певних досліджень у цій сфері, питання впливу занять кунгфу на фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження - визначити вплив занять кунгфу на фізичний розвиток хлопчиків молодшого шкільного віку шляхом порівняння результатів контрольної та експериментальної груп.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 20 хлопчиків віком 7-9 років, які були поділені на контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$) групи. Експериментальна група займалася кунг-фу протягом 6 місяців по 2 рази на тиждень тривалістю 60 хвилин кожне заняття. Тренування включали в себе загальну фізичну підготовку, вивчення базової техніки кунгфу, роботу в парах та поєдинки. Контрольна група відвідувала стандартні уроки фізичної культури в школі 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Для оцінки фізичного розвитку дітей використовувалися такі тести: біг на 30 м (для оцінки швидкості), стрибок у довжину з місця (для оцінки швидкісно-силових якостей), нахил вперед з положення сидячи (для оцінки гнучкості), згинання розгинання рук в упорі лежачи (для оцінки сили м'язів рук), проба Руф'є (для оцінки витривалості). Тестування проводилося на початку та наприкінці дослідження. Результати оброблялися методами математичної статистики з використанням t-критерію Стьюдента.

Результати дослідження. На початку дослідження показники фізичного розвитку в контрольній та експериментальній групах статистично не відрізнялися ($p>0,05$). Після 6 місяців занять кунгфу в експериментальній групі спостерігалось статистично значуще ($p<0,05$) покращення результатів у всіх тестових вправах порівняно з контрольною групою.

Зокрема, в експериментальній групі показники бігу на 30 м покращилися на 8,2% (з $6,35\pm0,12$ с до $5,83\pm0,09$ с), стрибка в довжину - на 10,4% (з $128,5\pm2,8$ см до $141,9\pm3,2$ см), нахилу вперед - на 21,6% (з $3,2\pm0,6$ см до $3,9\pm0,5$ см),

згинання розгинання рук - на 32,1% (з $8,6 \pm 1,2$ разів до $11,4 \pm 1,5$ разів), проби Руф'є - на 15,8% (з $11,2 \pm 0,4$ ум.од. до $9,4 \pm 0,3$ ум.од.).

У контрольній групі також спостерігалася позитивна динаміка фізичних показників, але вона була значно меншою і статистично незначущою ($p > 0,05$). Так, показники бігу на 30 м покращилися на 2,4% (з $6,38 \pm 0,11$ с до $6,23 \pm 0,10$ с), стрибка в довжину - на 3,6% (з $127,8 \pm 2,6$ см до $132,4 \pm 2,9$ см), нахилу вперед - на 6,3% (з $3,1 \pm 0,5$ см до $3,3 \pm 0,6$ см), згинання розгинання рук - на 9,5% (з $8,4 \pm 1,1$ разів до $9,2 \pm 1,3$ разів), проби Руф'є - на 4,5% (з $11,3 \pm 0,5$ ум.од. до $10,8 \pm 0,4$ ум.од.).

Висновки. Проведене дослідження показало, що заняття кунгфу мають позитивний вплив на фізичний розвиток хлопчиків молодшого шкільного віку. Регулярні тренування сприяють статистично значущому покращенню швидко-силових якостей, гнучкості, сили м'язів рук, координації рухів та витривалості. Ці результати можна пояснити специфікою тренувального процесу в кунгфу, який включає в себе різноманітні вправи для розвитку всіх фізичних якостей, а також вивчення техніки ударів, блоків, стійок та пересувань, що сприяє покращенню координації та просторової орієнтації.

Заняття кунгфу можуть бути ефективним доповненням до стандартної програми фізичного виховання в школі. Вони не лише сприяють фізичному розвитку дітей, але й формують такі важливі якості, як дисциплінованість, працьовитість, повагу до інших, вміння постояти за себе тощо. Крім того, кунгфу може бути цікавим та захоплюючим видом діяльності для дітей, що підвищує їх мотивацію до занять спортом та ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу занять кунгфу на інші аспекти розвитку дітей, такі як когнітивні функції (пам'ять, увага, мислення), психоемоційний стан (тривожність, агресивність, стресостійкість), соціальна адаптація (комунікативні навички, лідерські якості) тощо. Також доцільно дослідити ефективність різних методик навчання кунгфу для дітей молодшого шкільного

віку, зокрема, з використанням ігрових та змагальних елементів, що може підвищити інтерес та мотивацію дітей до занять.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Табаченко Р., Грищук С. Вплив занять кунг-фу на фізичний розвиток та стан здоров'я школярів. *Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 116-122.
2. Бурсуковська Т., Гарлінська А., Грищук С. Вплив легкоатлетичних вправ на функціональний стан школярів. *Спортивна наука – 2023: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 92-99.
3. Колосовський В. Р., Грищук, С. М. Вплив занять карате на фізичну підготовленість хлопчиків молодшого шкільного віку. *Перспективи розвитку науки, освіти та суспільства в Україні та світі: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції*, 2022, С. 52-54.
4. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. *Physical culture sports and health of the nation*. 2020. № 28. С. 61-67.
5. Петровська Т., Сергієнко В., Красницька О. Психофізичний та соціальний розвиток дітей молодшого шкільного віку в умовах спеціально організованої позашкільної рухової активності на основі занять карате. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 96–103.
URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.3.96-103> (дата звернення: 04.05.2024).

РОЗВИТОК ФЕХТУВАННЯ НА ЖИТОМИРЩИНІ У 50–Х РОКАХ ХХ СТОЛІТТЯ

Толкач Василь, Концевич Наталка

Житомирський державний університет імені Івана Франка

*Історію розвитку фізичної культури і спорту
Житомирщини дописуватиме ще не одне покоління
Спортивних чемпіонів і рекордсменів нашого краю.*

І. П. Опанащук

Анотація. У статті розглянуто основні етапи розвитку фехтування на Житомирщині у 50-х роках минулого сторіччя. Робота містить інформацію про тренерів, провідних спортсменів Житомирщини, яка базується на архівних матеріалах, записах і спогадах ветеранів .

Ключові слова: фехтування , етапи розвитку, провідні спортсмени, гармонічно розвинена особистість.

Постановка проблеми. Популяризація та вивчення історії олімпійського руху є одним з важливих чинників, який сприяє гуманізації суспільства. Саме фізична культура і спорт завжди сприяли вихованню гармонійно розвиненої особистості [1].

Аналіз останніх досліджень. Перші результати дослідження історії розвитку фізичної культури і спорту на Житомирщині викладено у працях І. П. Опанащука [4].

Аналіз останніх досліджень свідчить про значну увагу науковців першим крокам розвитку і становлення спортивної Житомирщини, фізичної культури і спорту на Житомирщині, історії виникнення різних видів спорту [1, 3, 4].

Разом із тим, вивчення історії розвитку фехтування потребує більш детальних досліджень, що сприятиме збереженню спортивних традицій на Житомирщині.

Мета: узагальнити та систематизувати документальні й архівні дані про історію розвитку фехтування на Житомирщині у 50-х роках ХХ століття.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, систематизація, обробка документальних і архівних матеріалів.

Результати досліджень та їх обговорення. Історія розвитку фехтування тісно пов'язана з розвитком спорту на Житомирщині. На початку 1954 р. при обласному відділі охорони здоров'я була створена рада з фізичної культури та спорту. У тому ж році були створені Комітети з фізичної культури та спорту. Було вирішено відкрити секцію з фехтування при СШМ.

І в цьому ж, 1954 р. команда з фехтування (жінки) зайняла І місце серед команд ІІ групи на республіканських змаганнях.

На першості України 1954 р. команда з фехтування, (дорослі), зайняла 18 місце, юнаки – 6 місце.

На першості України 1955 р. команда з фехтування, (дорослі), зайняла 17 місце, юнаки – 5 місце.

В 1954 році займалося фехтуванням 142 спортсмена. Виконали Ір.-1, Пр.-4, ІПр.- 24 спортсмена. Працювало 2 тренера.

Наступного, 1956 року, на Спартакіаді України команда з фехтування зайняла тільки 15 місце. Піддався критиці тренер з фехтування Лапутько М.М., («Спартак»), за невиконання плану по підготовці спортсменів-розрядників. І розряд виконали Остатнігрош та Кригмонт. В змаганнях з фехтування, впродовж року прийняло участь 71 спортсмен.

В 1956 році займалося фехтуванням 157 спортсменів. Виконали Ір.-2, Пр.-7, ІПр.- 24, юнацькі розряди- 8 спортсменів. Працювало 2 штатних тренера. Підготовлено 12 суддів зі спорту.

У 1957 р. чемпіоном України з фехтування став Остатнігрош.

В обласних змаганнях цього року з фехтування прийняли участь 62 спортсмени-дорослі та 30 – юнаки. В першості України з фехтування дорослі зайняли 10 місце, а юнаки – 19. Всього в області займалось фехтуванням 113

спортсмена. Підготовлено спортсменів I р.-3. II-10, III-19, юн.р.-9, суддів зі спорту – 23.

У 1958 проводились обласні змагання з фехтування, плавання, сучасного п'ятиборства, кінного спорту.

Першість Житомирської області з фехтування було проведено 23-26 травня 1958 р. Прийняло участь 5 команд : Житомир – 2 команди, Коростень, Новоград-Волинський, Бердичів – 45 уч. + 5 спортсменів виступали в особистому заліку; 9 жінок + 41 чоловік.

I місце-Житомир – I, II – Коростень, III – Новоград-Волинський, 4 – Житомир-II, 5 – Бердичів.

В особистому заліку місця розподілились наступним чином:

Рапіра жіноча:

1. Савелюк В.І. – Житомир, 2. Загурська З.І. – Житомир, 3. Чумак В.А.- Коростень.

Рапіра чоловіча:

1. Домославський Г.Г.- – Житомир-I, 2. Харченко Є.В. – Житомир-I, 3. Кришевич В.П. – Житомир,-особисто.

Еспадрон-(шабля):

1. Кайданович В.А.- Новоград-Волинський-особ.; 2. Ярмолицький А.А.- Коростень; 3. Дорфман Б.Е. – Житомир.

Шпага:

1. Сосновський Н.А. – Житомир-I; 2. Хомутов В.Л – Житомир-I, 3. Крессе А.Г. – Житомир, -особ.

Штик:

1. 1. Донецков Н.Н. Житомир-I; 2. Рагожин Н.М.-Бердичів, 3. Вацковский С.І.- Коростень.

Суддівська колегія складалася з 20 чоловік.

Головний суддя – Бахмацький, Коростишів.

I розряди з фехтуванні цього року виконали:

- Загурська З.І. – « Буревісник»;

- Савелюк В.І. - « Буревісник»;
- Крессе А.Г. - « Буревісник»;
- Домославський – « Спартак».

У 1959 році пройшло багато змагань з різних видів спорту, в т.ч. і з фехтування.

-Кубок області з фехтування на призи П.А Заковорота 22.03. 1959 р.

В змаганнях прийняло участь 3 команди – 13 спортсменів.

Головний суддя – Лапутько – Житомир.

16-17 .04 .1959 року пройшла першість Житомирської області з фехтування. В змаганнях прийняли участь 3 команди: Житомира, Новоград-Волинського та Коростеня. Всього 33 спортсмена. Було проведено 113 боїв.

В командному заліку I місце виборола команда Житомира, II місце- Новоград-Волинського і III – Коростеня.

В особистому заліку місця розподілились таким чином:

Рапіра жіноча :

1. Ходокова – Житомир, 2. Тальмова – Житомир, 3. Савелюк – Житомир.

Рапіра чоловіча:

1. Величко – Новоград-Волинський , 2. Кришевич – Житомир, 3. Закусило – Житомир.

Еспадрон:

1. Федюхін- Новоград-Волинський, 2. Карев- Новоград-Волинський, 3. Гирбан- Новоград-Волинський.

Шпага:

1. Сосновський – Житомир, 2. Наумов- Новоград-Волинський, 3. Хомутов – Житомир.

Головний суддя – Бахмацький, Коростишів.

В квітні, також, пройшла матчева зустріч з фехтування між спортсменами Житомирської та Волинської області.

Головний суддя – Лапутько – Житомир.

В II Спартакіаді УРСР Житомирська область зайняла 14 місце.

Було заплановано побудову Дома Фізкультури на 1960-1961рр.при обласній раді «Авангард».

Побудовано та введено в експлуатацію спортивно-гімнастичний зал СШМ на території сільсько-господарської виставки.

Медичний контроль спортсменів здійснювався у лікарсько-фізкультурному відділі обласної лікарні.

В 1959 році I розряд з фехтування виконали Закусило А.В. «Буревісник», Житомир та Кришевич В.П. «Буревісник», Житомир.

Всього в 1959 р, як зазначалося в річному звіті, фехтуванням займалися 240 спортсменів, із них Ір.-6, Пр.-11, ІІр.-14, юн.розр.-9, тренерів штатних – 1, суддів зі спорту – 14.

Висновки. Аналіз літературних джерел і архівних матеріалів показав, що вперше про розвиток фехтування на Житомирщині було описано у працях І. П. Опанащука [4, 5].

Проведені дослідження дали змогу показати та систематизувати документальні дані про діяльність фехтування на Житомирщині, спортсменів, тренерів, а також ентузіастів даного виду спорту.

Перспективи. Подальші дослідження будуть спрямовані на продовження вивчення історії розвитку фехтування на Житомирщині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф. Традиції історичного розвитку фізичної культури і спорту на Волині-Житомирщині / Р. Ф. Ахметов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 13. – С. 98-105.
2. Архівні документи. Звіт про розвиток про розвиток ФК та спорту на Житомирщині за 1955–1961 рр. – ЖОДА. – Ф. Р3126, оп. 1, док. 46, 50, 54, 58, 61, 73, 79, 81, 82, 93, 109.
3. Литвинчук Ю. Ю. Перші кроки розвитку і становлення спортивної Житомирщини / Ю. Ю. Литвинчук, Т. Б. Кутек, Р. Ф. Ахметов // Студентська

наука – 2016 : зб. наук. праць II Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Житомир : Рута, 2016. – С. 56-61.

4. 5. Опанащук І. П. Спортивна Житомирщина. – Житомир : Полісся. – 1996. – 288 с.
5. Опанащук І. П. Золоті сторінки спортивної Житомирщини : монографія / І. П. Опанащук. – Житомир : Полісся, 2011 . – 254 с.
6. Толкач Василь, Левчук Леонід. Розвиток сучасного п'ятиборства на Житомирщині у 50-60-х роках ХХ століття // Спортивна наука – 2023 : зб. наук. праць VIII Всеукр. наук.-практ. Конф. – Житомир : -С. 48-54.

**ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
«ВІЛЬНЕ ВОЛОДІННЯ ДЕРЖАВНОЮ МОВОЮ»
У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ»
В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

Турбал Олена, Кутек Тамара

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розкривається проблема формування ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою» у процесі вивчення модуля «Баскетбол» в загальноосвітній школі.

Ключові слова: урок фізичної культури, школярі, спеціальна термінологія, мовленнєві стратегії.

Постановка проблеми. Упродовж останніх років Концепція Нової української школи та освіта на засадах компетентнісного підходу стали об'єктом уваги вчителів-практиків та науковців [3]. У концепції НУШ ключові компетентності визначаються як навички, знання та вміння, необхідні для успішного життя в сучасному світі. Ці компетентності включають різні аспекти особистісного, соціального та професійного розвитку школярів [5]. Вони є

основою для формування повноцінної особистості та підготовки учнів до життя в сучасному суспільстві [3].

Аналіз останніх досліджень. Впровадження компетентнісного підходу в початкову та базову середню освіту стимулює вітчизняних вчених до введення змін у системі освіти: підготовку вчителів для нової української школи, впровадження ключових компетентностей та окремих аспектів Нової української школи у фізичне виховання школярів [1, 2], а також розробку навчальних програм з фізичної культури, відповідно до державних стандартів [4, 6].

Крім того вчені [7] дослідили, що ігрова діяльність є одним із ефективних методів навчання та відіграє важливу роль у формуванні ключових компетентностей учнів. Язловецька О.В., вважає, що розбудова нового фізичного виховання не можлива без реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури [8].

Разом з тим, формування ключових компетентностей в учнів на уроках фізичної культури потребує більш детального вивчення. Зокрема й компетентності «Вільне володіння державною мовою», яка забезпечує успішну соціалізацію, адаптацію та самореалізацію учнів у сучасних умовах життя.

Мета дослідження: розробити програму формування ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою» у процесі вивчення модуля «Баскетбол» на уроках фізичної культури.

Матеріал і методи дослідження. Для проведення дослідження було використано такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, теоретичне тестування, методи математичної статистики.

На етапі констатувального експерименту було сформовано групу учасників дослідження – учнів 6 класу Пиріжківської гімназії ($n = 16$). Дослідження тривало 3 місяці, протягом 2023-2024 навчального року. Також на даному етапі педагогічного експерименту нами було визначено сформованість ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою» у школярів – проведено теоретичне тестування «Баскетбольні терміни». Тестування

складалось із запитань з однією правильною відповіддю. Також було перевірено вміння учнів грамотно висловлюватись на уроках баскетболу з використанням спеціальної термінології: пояснювати вправи, правила гри у баскетбол та використовувати спеціальні баскетбольні терміни у процесі уроку.

Для проведення другого етапу педагогічного експерименту було розроблено експериментальну програму формування ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою». Програма включала: дидактичну гру-пазл «Баскетбольна термінологія» (складання пазлів-асоціацій, які відносять до настільних ігор) та мовленнєві стратегії (вміння пояснювати вправи, ігри для засвоєння правил гри у баскетбол: «Гра в Суддю», «Вгадай правило», «Стоп-Старт», «Баскетбольний Квест»; гра-пазл з якої діти дізнавалися баскетбольну термінологію, а надалі застосовували її під час занять баскетболом).

Результати дослідження. Порівняльний аналіз отриманих результатів констатувального та формувального експерименту свідчить про збільшення кількості учнів, які знають баскетбольні терміни на 38,4% та, які вміють грамотно висловлюватись на уроках баскетболу, з використанням спеціальної термінології на 39,1% (Рис.1).

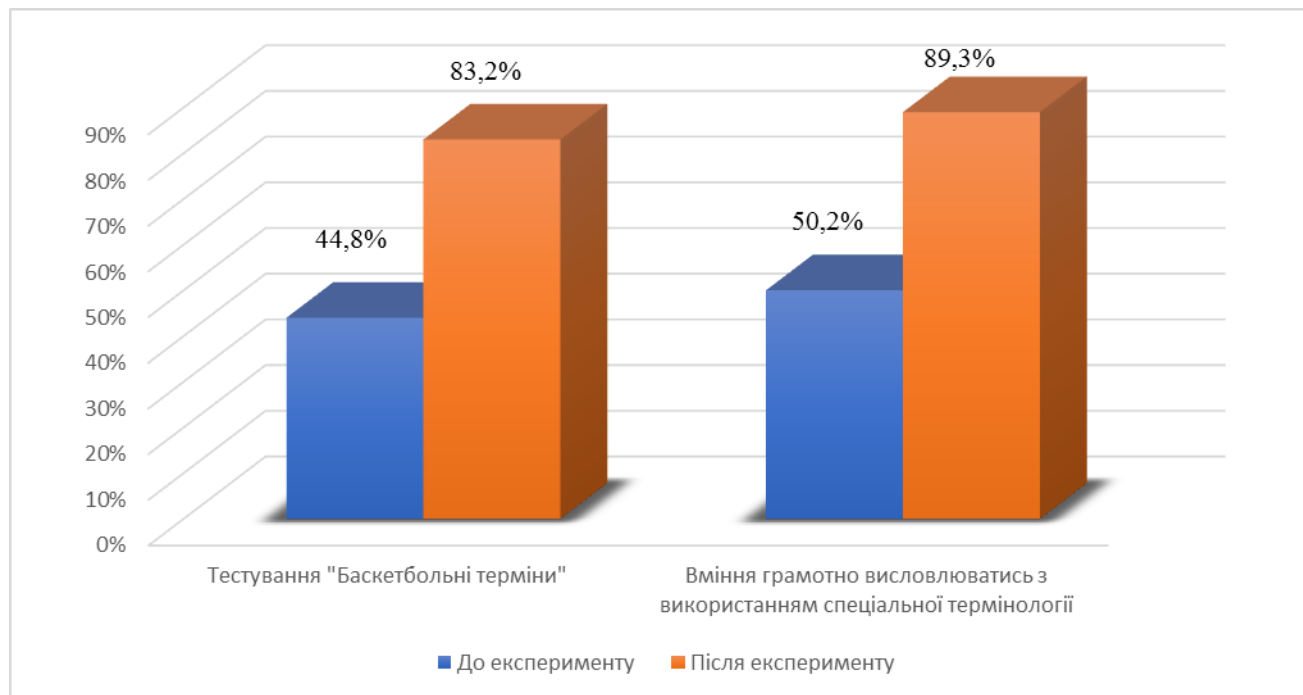


Рис.1. Результати сформованості ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою»

Висновки. Результати формування ключової компетентності «Вільне володіння державною мовою» у школярів середнього віку на уроках фізичної культури, засобами баскетболу, свідчить про ефективність розробленої експериментальної програми.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук способів формування інших ключових компетентностей у процесі фізичного виховання школярів середнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В. та ін. Концепція української школи. Електронний ресурс – Режим доступу: <http://www.oblosvita.mk.ua/attachments/article/3935>
2. Гузар В.М., Юськів С.М. Компетентнісний підхід до навчання з фізичного виховання. Теоретико-методичні засади реалізації компетентнісного підходу в системі ступеневої підготовки фахівців морської галузі. Херсон: ХДМА, 2019. С. 425–432
3. Державний стандарт базової середньої освіти. - <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>
4. Дибя Т.Г. Компетентнісний підхід у професійній підготовці фахівців фізичного виховання. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2015. (24). Електронний ресурс – Режим доступу: <https://www.pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/75>
5. Дмитренко К. А., Коновалова М.В., Семиволос О. П., Звичайні форми роботи - новий підхід: розвиваємо ключові компетентності : метод. посіб. / - Х. : ВГ «Основа», 2018. - 119 с.
6. Москаленко Н.В., Сороколів Н.С., Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 223–228.

7. Шевчук О.П., Белікова Н.О. Розвиток ключових компетентностей НУШ засобами ігрової діяльності у початковій школі. Електронний ресурс – Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1610>

8. Язловецька О.В. Компетентнісний підхід як основа реформування освітнього процесу. Електронний ресурс – Режим доступу: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1347>

ПРОФЕСІЙНА КВАЛІФІКАЦІЯ ТРЕНЕРА: МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Фонарьов Олег

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація: У статті представлено модель діяльності і особистості тренера; визначено модельні характеристики спеціаліста (тренерська діяльність).

Ключові слова: тренер, професійна майстерність, модель діяльності тренера, модельні характеристики, функції тренера.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. В сучасних реаліях спорт – складна багатофакторна структура, яка розглядається, як явище культури, вид та результат спеціалізованої діяльності, поєднання матеріальних та духовних цінностей. Тому, виходячи з різноманітності соціальних функцій спорту та високого рівня спортивних досягнень, виникає потреба у висококваліфікованих спеціалістах для системного підходу в управлінні підготовкою спортсменів [2].

Професійна майстерність тренера складається з постійно зростаючих професійних знань та умінь, організаційних здібностей і особистісних якостей. Результатом, проявом тренерської майстерності виступає неодноразове

досягнення спортивної мети (раціональним шляхом) на підставі знань та інтуїції.

Різні види діяльності вимагають від тренера професійних знань у суміжних галузях: медико-біологічних, соціально-психологічних, фізико-математичних та ін.

Взагалі, під моделлю розуміється міра, зразок (стандарт, еталон), певний уявний чи умовний взірець об'єкту, процесу чи явища [1]. Модельна характеристика розглядається, як усереднено-ідеальна характеристика функцій (діяльності) тренера.

Мета дослідження. Виявити і дослідити основні сучасні функції в структурі діяльності і особистості тренера-викладача.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети були використані загальнонаукові методи дослідження: аналіз та системне узагальнення науково-методичної літератури та літературних джерел.

Результати дослідження.

Професіоналізм тренера має наступні загальні ознаки: володіння спеціальними знаннями про мету, зміст, об'єкт, засоби діяльності; володіння спеціальними вміннями здійснення діяльності на всіх етапах підготовки спортсмена; специфічні властивості особи і риси характеру для успішного здійснення діяльності і досягнення бажаного результату [4].

Структура підготовленості тренера розподіляється на загально-теоретичну базову; спеціально-теоретичну базову; професійно-педагогічну та професійно-практичну підготовленість.

Модель діяльності та особистості ідеального тренера характеризується його відповідними вміннями, навичками та творчою активністю, що базуються на суспільно-політичних, психолого-педагогічних, медико-біологічних та спеціальних знаннях.

Модель діяльності тренера складено з двадцяти функцій, розподілених за важливістю в практичній діяльності на три групи: дуже важливі, важливі та другорядні.

Перша група *дуже важливих функцій* містить: техніко-тактичну, психічну, фізичну підготовку спортсмена; підвищення власного професійного та культурного рівня, виховну роботу, контроль і планування процесу підготовки, управління змагальною діяльністю; питання фінансового забезпечення (спонсорська допомога).

Друга група *важливих функцій* охоплює: проведення відбору, теоретичну підготовку, організацію тренувальних зборів, відновлення, вирішення організаційних питань підготовки, організацію медичної допомоги при захворюваннях і травмах; організацію і проведення змагань, контроль за загальноосвітньою діяльністю спортсменів, науково-методична робота, облік роботи та звітність.

Третя група *другорядних функцій*: участь у суддівстві, підготовка громадських тренерів та суддів [5].

З точки зору професійної підготовленості, визначено модельні характеристики спеціаліста (тренерська діяльність):

- репродуктивна (переказ того, що знає, показує те, що вміє);
- адаптивна (здатний застосовувати свої знання та вміння у відповідності до індивідуальних особливостей спортсмена, але не завжди спроможний продуктивно розв'язати педагогічне завдання);
- локально-моделююча (формує систему знань, вмінь та навичок з окремих розділів підготовки, але не завжди уявляє їх взаємозв'язок та взаємозалежність у системі підготовки);
- системно-моделююча (свідомо вибудовує програму підготовки, застосовує критерії контролю спеціалізованої, професійної підготовленості, прогнозує результат, керує змагальною діяльністю спортсмена.
- системно-моделююча діяльність на поведінку спортсмена (разом з спеціальною професійною підготовкою виховує комплекс матеріальних і духовних цінностей, детермінує поведінку спортсмена в суспільстві) [4].

Висновки. Результати аналізу наукової літератури свідчать про те, що для сучасного тренера притаманні володіння високою мотивацією на

професійну діяльність, високим рівнем професійних знань, умінь, навичок, які засновані на принципі інтеграції; рівнем психологічної надійності; соціальною активністю; моральною стійкістю та чистотою; естетичним смаком, етикою поведінки та мови; функціональною та психологічною готовністю до професійної діяльності; прагненням до професійного вдосконалення; організаторськими, лідерськими та комунікативними здібностями; загальною ерудицією та професійною компетентністю; оперативною пам'яттю та мисленням; вмінням творчо вирішувати проблемні завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Ахметов Р. Моделювання як інструмент управління багаторічним тренувальним процесом спортсменів швидкісно-силових видів спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 2. С. 27–36.
- 2.Йопа Т.В. Роль тренера в побудові взаємовідносин тренер – спортсмен. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PolNTU/12670/1/75%20%D0%A2.2-325-328.pdf>.
- 3.Моделювання в спорті – як метод дослідження/ В. М. Костюкевич та ін.. https://www.researchgate.net/publication/323365954_Modeluvanna_v_sporti_ak_metod_doslidzenna.
- 4.Тренер-професіонал. URL.: <http://sport.mdu.edu.ua/fks/wp-content/uploads/2018/12/%F-2-3.pdf/>.
- 5.Загальні положення моделювання в спорті. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті :навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. С. 112-113.

ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ У ФУТБОЛІ

Харахайчук Анатолій, Ляшенко Олексій

*Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені
А.С.Макаренка» Полтавської обласної ради*

Анотація. Здійснено теоретичний аналіз проблеми підготовки арбітрів у футболі. Визначено особливості теоретичної, фізичної підготовки арбітрів та їх психологічної готовності виконувати поставлені завдання.

Ключові слова: теоретична підготовка, фізична підготовка, психологічна готовність.

Постановка проблеми. Підготовка арбітрів, як ключової ланки у футбольному матчі, залишається актуальним питанням спортивної гри. Це зумовлюється інтенсивністю, швидкістю, динамічністю ігрових ситуацій, які вимагають від арбітра рішучості, швидкості, чіткості, витривалості, здатності приймати об'єктивні, неупереджені, зважені, надійні рішення. В умовах постійних змін, які стосуються різних аспектів, з'являються нововведення і у правилах гри, що потребують постійного удосконалення підготовки футбольних арбітрів.

Аналіз останніх досліджень. Питання арбітражу привертає увагу багатьох науковців. На питання формування комунікації у підготовці футбольного арбітра звертають увагу Ю. Мосейчук, С. Дарійчук [3]. Проблему підготовки арбітрів різної кваліфікації до професійної діяльності в футболі досліджував Ю. Маніло [2]. На індивідуалізації спеціальної фізичної підготовки арбітрів високої кваліфікації у футболі роблять акцент В. Ніколаєнко, Т. Чопілко. Особливості використання системи відеодопомоги арбітрам у сучасному футболі вказують Т. Чопілко, А. Абдула, С. Лисенчук, Р. Проць.

Мета дослідження полягала у теоретичному аналізі проблем підготовки арбітрів у футболі.

Методика дослідницького пошуку передбачала використання теоретичних (аналіз та узагальнення наукових досліджень з питання арбітражу) та емпіричних (спостереження в процесі підготовки арбітрів) методів.

Результати досліджень. Підготовка арбітрів до гри у футбол є складним процесом, що передбачає засвоєння теоретичних основ арбітражу, вироблення практичних навичок, врахування фізичної та психологічної готовності виконувати покладені на арбітрів функції та дотримання високих вимог, які зумовлюються специфікою змагальної діяльності. Розв'язуючи проблему теоретичної підготовки у Національній школі арбітрів проводяться навчання, на яких засвоюються знання з правил гри, закріплюється їх трактування в різноманітних ігрових ситуаціях.

Здійснення арбітражу вимагає від спеціаліста високої фізичної підготовленості, адже йому потрібно слідкувати за активністю футболістів, яка може проходити в різних ділянках поля, що вимагає відповідної рухової активності. Відповідно до вище зазначеного арбітр має демонструвати такі фізичні якості як силу, швидкість, гнучкість, спритність. Метою фізичної підготовки, згідно досліджень Ю. Маніло, є досягнення оптимальної кондиції арбітра у момент прийняття рішення, коли втома, яка виникає внаслідок фізичних зусиль, не впливатиме на адекватну оцінку ігрової ситуації, правильність прийнятого рішення [2, с. 73]. Отже, В. Єднак, з метою формування фізичної підготовки, пропонує авторську програму, в якій значна увага приділяється розвитку швидкості і витривалості. Дослідник зазначає, що на першому підготовчому етапі доцільно використовувати аеробні вправи (крос, спортивні ігри, тренажери), на другому – анаеробні, тобто швидкісно-силові навантаження (старти, ривки, стрибки, прискорення) [1, с. 282]. Варто також звертати увагу на відпрацювання техніки пересувань: біг приставними кроками, ривками, з прискоренням.

Майстерність арбітрів зумовлюється психічними процесами та властивостями нервових процесів. Виконання різних видів зорових завдань вимагає високого рівня роботи зорового аналізатора, особливостей сприймання,

уважності, мислення. Зорова сенсорна система арбітрів характеризується полем зору, здатністю розрізняти просторові ознаки, часом реакції на зорові стимули. Рівень арбітражу залежить від апперцепції, тобто досвіду сприймання гри на полі, досвіду суддівства. Арбітр має демонструвати концентрацію, стійкість, розподіл уваги, тобто здатність утримувати в полі уваги ігрову ситуацію, реагувати на дії гравців. Арбітрові доводиться в обмежений проміжок часу приймати рішення, що потребує швидкості та гнучкості мислення, а також вимагає здатності нести відповідальність за прийняті рішення.

Психологічна готовність до здійснення арбітражу, окрім належного рівня розвитку психічних процесів, передбачає здатність до взаємодії з іншими арбітрами, які входять до бригади, комунікації з ними. Ю. Мосейчук та С. Дарійчук розглядають комунікативну підготовленість як «вихідну умову ефективності, що інтегрує в собі особистісні та професійні аспекти життєдіяльності арбітра» [3, с. 76]. Важливим аспектом суддівства є здатність до управління глядацькою аудиторією, яка може демонструвати різну реакцію на прийняті арбітром рішення. Також доцільно враховувати і мотиваційний аспект діяльності арбітра, що може зумовлюватися різними спонукальними факторами (можливість самореалізації, самоствердження тощо). Проблема підготовки арбітрів потребує формування особистісних якостей спеціаліста: впевненості, емоційної стійкості, самоконтролю в критичних ситуаціях, коректності у спілкуванні з гравцями та іншими арбітрами, дисциплінованості, витримки, рішучості, наполегливості, зібраності, культури поведінки.

Висновки. Отже, теоретичний аналіз дослідження проблеми підготовки арбітрів у футболі потребує формування теоретичної, фізичної підготовки спеціалістів та їх психологічної готовності до здійснення діяльності.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у дослідженні шляхів оптимізації підготовки футбольних арбітрів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єднак В. Особливості фізичної підготовки футбольних арбітрів у підготовчому періоді річного циклу тренування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2(18). С. 281-284.
2. Маніло Ю. Базові моделі підготовленості футбольних арбітрів різної кваліфікації. *Олімпійський і професійний спорт*. 2014. № 1(25). С. 71-75.
3. Мосейчук Ю., Дарійчук С. Основи формування комунікації у підготовці сучасного футбольного арбітра. Scientific journal «PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE». 2024. Т.1. №1. С. 73-77. URL: <http://surl.li/thdkz> (дата звернення: 29.04.2024).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шаверський Віктор, Бояров Андрій

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. В статті досліджено вплив експериментальної програми для покращення фізичної підготовки спортсменів тхеквондистів 10-11 років.

Ключові слова: єдиноборства, засоби, фізичні якості.

Постановка проблеми. Тхеквондо – один із молодих та найперспективніших видів спорту, включених до програми Олімпійських ігор. Необхідність розробок засобів і методів спортивного тренування тхеквондисти заснована на суперечності між зростаючою конкуренцією в даному виді спорту та недостатньою розробленістю засобів та методів усіх видів підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень. Серед усіх видів підготовки спортсмена необхідно виділити фізичну, яка є основою у побудові тренувального процесу, оскільки від рівня фізичної підготовленості багато в чому залежить успішність

технічної підготовки, зміст тактики спортсмена, реалізація особистісних властивостей у процесі тренувань та змагань [1,2,3,4]. При цьому гостро постає питання про розвиток таких фізичних якостей тхеквондистів, прояв яких, дало б найбільший результат у поєдинках змагань і зрештою, визначало успіх змагальної діяльності в цілому.

Мета дослідження: впровадити комплекс засобів та дослідити його ефективність в навчально – тренувальний процесі спортсменів на етапі початкової підготовки.

Матеріали і методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 2 групи дітей 10 – 11 років, експериментальна та контрольна групи. У кожній групі по 10 чоловік. Заняття з тхеквондо проводилися 3 рази на тиждень у формі тренувального заняття, тривалість заняття 120 хвилин.

Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою без допоміжних засобів. Педагогічний експеримент будувався таким чином: діти експериментальної групи займалися за програмою де використовували вправи із допоміжними засобами. По понеділках і п'ятницях заняття проводилися з еспандерами, а по середах з обтяженням. Завдання виконувались у парах, на одну пару 1 еспандер та 2 пари обтяжень. Кількість повторень 8-10 разів по 2-3 підходи (один виконує, інший відновлюється). Виконувалися швидкі удари ногами з обтяженням, потім одразу ж 2-3 рази без обтяження.

Результати дослідження. На початку педагогічного експерименту нами було проведено тестування показників фізичних якостей: швидкість,спритність, витривалість, швидкоісно – силові здібності, гнучкість.

Після проведення педагогічного експерименту повторне тестування показало приріст у показниках фізичних якостей як контрольної так і експериментальної групи (табл. 1).

Таблиця 1.

**Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів
контрольної та експериментальної групи
протягом педагогічного експерименту**

№ п/п	Вид тестування	Контрольна група (n = 10)		Експериментальна група (n = 10)		Р
		До	Після	До	Після	
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
1.	Біг 30 м. с	6,2±0,4	5,8±0,4	6,3±0,4	5,4±0,1	<0,05
2.	Човниковий біг 3х10 с	16,2±0,2	15,5±0,3	16,0±0,3	14,3±0,1	<0,05
3.	Біг 500 м. хв	1,50± 0,05	1,40±0,06	1,5±0,06	1,32±0,03	<0,05
4.	Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи за 30 с. кіл. раз	15,2±0,4	19,1±0,4	15,1±0,5	23,1±0,5	<0,05
5.	Наклон тулуба вперед з положення сидячи см.	1,1±0,1	2,6±0,1	0,4±0,1	5,7±0,1	<0,05

Отримані результати в ході тестування, проведеного наприкінці педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами у всіх показниках стали достовірно відмінними при $p < 0,05$. З отриманих результатів випливає, що у тхеквондистів експериментальної групи на початку експерименту біг 30 м становив 6,3 с, на підсумковому тестуванні показник покращився до 5,4 с., результат човникового бігу 3 х 10 м покращився на 1,7 с., показник швидкісно --силових здібностей у тесті підйом тулуба лежачи на підлозі за 30 с. підвищився на 8 разів, гнучкість покращилась на 5,3 см., за результатами бігу на 500 м витривалість підвищилася на 0,18 хв.

Висновки. Результати педагогічного експерименту виявили достовірний приріст в експериментальній групі у тестах біг 30 метрів, човниковий біг 3x10м, біг 500 метрів, підйом тулуба лежачи на підлозі за 30 сек., нахил тулуба вперед із положення сидячи. Отже, можна дійти висновку, що впроваджена нами програма для розвитку фізичних якостей у тхеквондистів 10-11 років є ефективною.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо дослідження та покращення показників технічної підготовленості спортсменів у тхеквондистів 10-11 років

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пашкова, В.І. Особливості побудови тренувального процесу тхеквондистів-юніорів 15–17 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладов вищої освіти, 2020 – С.- 30–33.
2. Пашкова, В.І. Побудова тренувального процесу тхеквондистів 15–17 років з урахуванням морфофункціональних особливостей. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи, 2022 – С - 229–231.
3. Пшеничников П. М., Кощеев О. С. Атестаційна програма з тхеквондо ВТФ: Затверджена засіданням навчально-методичної ради ДДІФКіС (№ 3, від 13.10.2010р.) та тренерською радою ДОФТ (№ 3, від 06.02.2010р.). Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2010. 30 с.
4. Луценко М. М. Удосконалення процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт», ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2020. 14 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОРКАУТОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНАКІВ 12 – 13 РОКІВ

Шаверський Віктор, Литвинчук Юлія, Мяновський Владислав
Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. У статті досліджено вплив застосування засобів воркауту на розвиток фізичних якостей юнаками 12-13 років позаурочних заняттях.

Ключові слова: стріт воркаут, школярі, фізичні вправи.

Постановка проблеми Найважливішою проблемою в освітньому процесі є зниження мотивації та інтересу дітей до занять фізичною культурою та спортом [1]. У більшості учнів відсутній інтерес до занять, у зв'язку з цим відбувається пошук нових засобів, інноваційних підходів та методів навчання [3,4].

Аналіз останніх досліджень. Воркаут це молодіжна субкультура, що складається з базових вправ, таких як згинання і розгинання рук, підтягування, різні висипи, присіди, та вправ які виконуються тільки у воркауті (друкарка, вихід принца, горизонт, капітанський вихід, прапор дракона). Широка варіативність виконання цих вправ, а також комбінування складніших елементів та об'єднання їх у зв'язки, дозволяє побудувати багатофункціональне тренування, спрямоване на розвиток усіх основних м'язових груп. Перевагою є доступність занять, та можливість безкоштовно займатися на спортмайданчиках [2,5].

Мета дослідження: дослідити вплив засобів воркауту на розвиток фізичних якостей юнаків 12–13 років на позаурочних заняттях.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

З метою перевірки ефективності використання засобів воркауту на заняттях у позаурочний час було організовано педагогічний експеримент на базі ліцею № 28 міста Житомир.

В експерименті брало участь 20 школярів 12-13 років. Школярі були поділені на однорідні групи експериментальну (n=10) та контрольну (n=10) групи.

Експеримент проводився з жовтня 2023 року та завершився у березні 2024 року. Контрольна група займалася згідно з навчальним планом для груп загальної фізичної підготовки. Експериментальна група виконувала програму яка складалася з засобів воркауту. Вона складається зі 108 занять по 2 академічні години 3 рази на тиждень. Загальний обсяг 216 годин.

У організаційному плані кожне заняття визначалося загальноприйнятою структурою, тривалість кожного заняття 90 хвилин.

Підготовча частина кожного заняття включала біг протягом 5-8 хвилин, потім виконувались прості загальнорозвиваючі вправи.

Основна частина тривалістю 60 хвилин включала навчання та вдосконалення технічних дій воркауту та розвиток фізичних якостей.

До засобів воркауту ми віднесли: підтягування на поперечині, брусах, виси на поперечині, згинання та розгинання рук (від підлоги, від опори), підйоми переворотом, обороти на поперечині, різні випади та присідання, а також статистичні вправи, застосовувалися вправи, що розвивають швидкісно-силові здібності, силову витривалість, гнучкість, координацію, залежно від поставленої мети та завдань заняття.

У заключній частині застосовувалися вправи спрямовані на розвиток гнучкості: нахили, випади та вправи які відновлювали функції організму після навантаження.

Результати дослідження. Відповідно до поставлених завдань дослідження для визначення показників фізичної підготовленості юнаків 12-13 років було проведено тестування в контрольній та експериментальній групі на початок та наприкінці педагогічного експерименту. На початок педагогічного експерименту достовірних відмінностей у показниках досліджуваних груп не виявлено.

За результатами експерименту в експериментальній групі юнаків виявлено статистично достовірні зміни у бік покращення, у всіх показниках фізичної підготовленості: підтягування з вису на високій перекладині, приріст – 35,2% ($p < 0,01$); нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, приріст – 60,52% ($p < 0,01$); стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг, приріст – 7,23% ($p < 0,001$); човниковий біг 3×10 м, приріст – 3,29% ($p < 0,001$); біг 2000 м, приріст – 4,48% ($p < 0,001$).

У контрольній групі юнаків 12-13 років після експерименту відбулися зміни показників фізичної підготовленості, але статистично достовірно виявлено у тестах: нахил вперед із положення стоячи на гімнастичній лаві, приріст – 17,07% ($p < 0,01$); човниковий біг 3×10 м, приріст – 0,89% ($p < 0,01$); біг 2000 м, приріст – 0,75% ($p < 0,01$).

Позитивну динаміку розвитку фізичних якостей експериментальної групи юнаків, проти контрольної, можна пояснити включенням цікавих вправ силового характеру із власною вагою.

Висновки. Встановлено що застосування засобів воркауту на заняттях у позаурочний час дозволяє більш ефективно підвищити показники фізичної підготовленості юнаків 12-13 років.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні засобів воркауту на позаурочних заняттях серед школярів віком 12 – 13 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О. Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. Харків, 2015. № 47. С. 290–300..
2. Гімнастична термінологія : навч.-метод. посіб. / В.Х. Фоменко, О.М. Школа, О.В. Фоменко. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2015. – 180 с.
3. Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : [монографія]. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
4. Криворучко Н. В., Масляк І. П. Шляхи підвищення фізичного розвитку та

- фізичної підготовленості молодого покоління. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 11 (81). С. 56–59.
5. Нагорнюк В. Ю., Масляк І. П. Вплив воркауту на прояв силових здібностей школярів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць, Харків, 2018. С. 180-190.

ОСНОВИ ВІДБІРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ БОКСОМ

Шаверський Віктор, Сущук Євген

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. У статті представлені результати анкетування тренерів для виявлення основних напрямків зі спортивного відбору дітей для занять боксом.

Ключові слова: спортивне тренування, юнаки, спеціалізація.

Постановка проблеми. Досягнення високих результатів у будь – якому виді діяльності залежить від індивідуальних особливостей дітей та потреб даного виду спорту. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту до спортсменів є однією з найважливіших умов ефективного відбору перспективних спортсменів [2, 3].

Аналіз останніх досліджень. Спортивна практика показує, що на початкових етапах спортивного тренування не завжди вдається відібрати той контингент, який відповідає конкретному виду спорту. У зв'язку з цим в спортивних школах відбувається великий за кількістю і тривалий за часом відсів учнів, викликаний відсутністю зростання їх індивідуальних результатів [1,2,4]. Тому знання вимог конкретного виду спорту до юних спортсменів найважливіша умова ефективного відбору та прогнозування перспективних спортсменів.

Мета роботи: визначити за допомогою анкетування основні критерії спортивного відбору дітей до занять боксом.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, анкетування. Дослідження проводилось в місті Бердичів 15.10.2023 року під час проведення турніру пам'яті відомого бердичівського тренера Миколи Самойлова. під час змагань було опитано 24 тренери по боксу.

Результати дослідження. На питання чи потрібно вносити зміни до змісту первинного відбору дітей до занять боксом думки респондентів розділилися, 42,8% вважають удосконалення первинного відбору в сучасному боксі гострою необхідністю, 53,1% цю необхідність заперечують, і 4,1% не змогли визначити значення точно.

Респонденти вважають, що підставою для зміни первинного відбору в боксі є: високі нормативи при проведенні відбору, необхідність включення до відбору оцінки особистісних якостей випробуваних, необхідність зміни віку випробуваних для первинного відбору (рекомендується робити первинний відбір у 8-9 років), облік співвідношення біологічного та паспортного віку дітей.

В анкеті передбачалося визначення тренерами якостей для майбутніх боксерів. Отримані відповіді можна поділити на три основні групи: у першій групі виділено фізичні якості, у другій – особистісні, а у третій – психічні особистості учнів. У групі спортивно-важливих фізичних якостей для боксу виділено: координація - 40,8%, витривалість - 22,4%, швидкість - 18,4%, сила - 6,1%.

При цьому гнучкість респонденти взагалі не називали як спортивно-важливу якість. На перше місце поставлена координація – справді дуже важлива якість. Витривалість на другій позиції, потім швидкість і сила. Не виділені швидкісно-силові здібності, які у боксі відіграють дуже важливе значення.

Розглядаючи спортивно-важливі фізичні якості для майбутніх боксерів, слід чітко усвідомлювати, що ці якості мають певний спадковий базис і

водночас певний потенціал для їхнього розвитку в процесі спортивного тренування.

Ряд респондентів виділяють психічні якості: волю - 10,2% опитаних, бажання тренуватися - 10,2%, стійкість до стресу - 2%, швидкість мислення - 8% і навіть комплекс психічних якостей, які вони називають – «психічна готовність» - 4%.

Ще респонденти виділяють особисті якості майбутніх боксерів: дисциплінованість - 65 %, сміливість - 2 %, навченість - 1 %, працьовитість - 10 %.

Наступне питання було присвячене можливим конкретним змінам, які, на думку респондентів, необхідно зробити у первинному відборі для занять боксом. Опитані запропонували спростити методику первинного відбору - 32,6 %. Інші запропонували залишити методику у традиційному вигляді без будь-яких змін - 36,7 %. Крім того, свої пропозиції висловили нечисленні респонденти, які пропонували додати сучасні технічні та біологічні засоби та методи відбору - 8,2 %, виявляти генетичну схильність дітей до занять боксом - 8,2 %, додати додаткові засоби відбору - 4,1 %, і далі – проводити співбесіду з батьками, переглянути нормативи щодо оцінки фізичної підготовленості, збільшити вікові рамки претендентів, застосовувати індивідуальний підхід, проводити поглиблений медогляд - 10,2 %.

Цікаво, що жоден із опитаних не висловився, наприклад, за те, щоб проводити первинний відбір хлопчиків для занять боксом з урахуванням статури, на основі оцінювання певних антропометричних даних. Такі показники мають значення для побудови індивідуальної стратегії та тактики ведення поєдинку, а також взагалі індивідуалізації тренувальної та змагальної діяльності.

Висновки. Критерії первинного відбору в боксі не повинні обмежуватися лише оцінкою фізичних якостей. Безсумнівно, що в комплексі спортивних якостей кандидата, який бажає займатися боксом, мають бути такі, що впливають на його поведінку.

З поміж цінних якостей для майбутнього боксера з педагогічної точки

зору є, наприклад, стриманість, працьовитість, коректне ставлення до оточуючих, повага до старших, відповідальність та ін.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо дослідження та покращення методики спортивного відбору дівчат які будуть займатись боксом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галашко М.І., Жадан А.Б., Поворозка М.Г. Аналіз фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;(3): С-30-33
2. Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Єдиноборства. 2018: С.69-79.
3. Сергієнко Л. П. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей / Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 3–4. С. 111–116.
4. Шаверський В., Литвинчук Ю., Ясінський Ю. Удосконалення технічної підготовленості боксерів на етапі початкової підготовки . Спортивна наука – 2023: зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук. -практ. конф. / голов. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 28-34.

ПОКРАЩЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ

Шаверський Віктор, Цимбалюк Наталія, Чорний Юрій

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. У статті розглянуті шляхи вдосконалення тренувального процесу за допомогою комплексного контролю, систематизовано обсяги основних тренувальних засобів для бігунів на короткі дистанції на етапі спортивного вдосконалення,

Ключові слова: легка атлетика, фізичні якості, спринт, тренувальний процес.

Постановка проблеми. Біг на короткі дистанції є швидкісною вправою циклічного характеру, що характеризується виконанням короткотривалої роботи максимальної потужності. Зростання рекордів у спринтерському бігу не відрізняється високими темпами, тому що основна фізична якість спринтера - швидкість вона є найбільш консервативною і порівняно мало піддається тренувальним впливам. Швидкість бігу розвивається у 3–4 рази менше, ніж сила та у 2–3 рази менше, ніж витривалість.

Аналіз останніх досліджень. Удосконалення методики тренування спринтерів здійснюється різними шляхами, але переважно – шляхом збільшення тренувальних навантажень. Однак цей шлях не може продовжуватись нескінченно, все має свої межі та негативно впливає на здоров'я спортсменів[3] .

Сучасна система тренування в бігу на короткі дистанції створювалася протягом понад 100 років і визначальним напрямом її вдосконалення завжди було підвищення тренувальних навантажень. А питанням відновлення працездатності спортсменів не приділялося належної уваги. Однак слід пам'ятати про те, що робота та відновлення являють собою ту єдність протилежностей, яка становить основу процесу розвитку тренуваності[2, 5].

Мета роботи: покращити тренувальний процес легкоатлетів-спринтерів за допомогою комплексного контролю.

Матеріал і методи дослідження: в роботі на основі методу аналізу науково - методичної літератури було проаналізовано сучасні наукові дослідження з проблем навчально – тренувального процесу легкоатлетів.

Результати дослідження. Об'єктивною основою будь-яких планів, з допомогою яких реалізуються рішення, є інформація, отримана у процесі контролю. Ефективність тренувального процесу бігунів на короткі дистанції багато в чому залежить від правильного використання засобів і методів

комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зв'язок між тренером та спортсменом. Контроль використовується для оптимізації процесу підготовки спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості та функціональних систем організму [3].

Система контрольних випробувань та нормативів допомагає визначити сильні та слабкі місця у підготовці спортсмена та намітити шляхи його подальшого вдосконалення. Крім того, прагнення виконати нормативи є хорошим стимулом у тренуванні бігунів.

З метою контролю ефективності навчально-тренувального процесу молодих спринтерів на різних етапах багаторічного тренування як орієнтир можна використовувати наступні контрольні вправи та нормативи (табл.1).

Таблиця 1

Нормативи в контрольних вправах спортсменів які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції

Вік	Довжина тіла	Маса тіла	Біг 60м.с	Біг 100м.с	Біг 300м.с	Біг 20м. з ходу. с	Стрибок у довжину з місця см	Станова динаметрія кг
11	148,5	37,9	9,83	15,9	58,4	2,96	179,8	73,5
12	153,8	41,4	9,35	15,0	54,2	2,76	190,9	87,6
13	160,3	47,0	8,81	13,9	49,9	2,58	209,7	112,2
14	168,2	55,6	8,08	12,9	46,2	2,31	233,4	135,6
15	172,8	60,7	7,75	12,3	42,8	2,22	249,2	148,7
16	176,7	65,6	7,21	11,9	40,4	2,15	261,2	157,8

Аналіз науково-методичної літератури [1,2,4], показали, що для контролю спеціальної фізичної підготовленості спринтерів використовується багато контрольних вправ. Це не означає, що їх треба обов'язково використовувати.

Зазвичай для оцінки окремих фізичних якостей тренери використовують 1-2 контрольні вправи.

Для досягнення значених результатів у контрольних вправах спортсмени повинні виконати певні обсяги тренувальних навантажень різної спрямованості. Орієнтиром для цього можуть бути дані, наведені у (табл. 2).

Таблиця 2

**Об'єми засобів підготовки для спринтерів
на етапі спортивного вдосконалення**

№п/п	Засоби підготовки	Тривалість
1	Загальна кількість тренувальних днів	270
2	Кількість тренувальних занять	350
3	Пробігання відрізків до 80 м, 96–100 % від максимальної швидкості, км	28
4	Пробігання відрізків до 80 м, 91–95 % від максимальної швидкості, км	35
5	Пробігання відрізків більше 80 м, 91–100 % від максимальної швидкості, км	13
6	Пробігання відрізків більше 80 м, 80–90 % від максимальної швидкості, км	35
7	Пробігання відрізків більше 80 м, 70–80 % від максимальної швидкості, км	45
8	Виконання низьких стартів кіл. раз.	800
9	Стрибкові вправи	9000
10	Силові вправи на тренажерах	380
11	Кількість змагань	до 15

При складанні та реалізації комплексу контрольних випробувань необхідно керуватися такими правилами: тривалий час зберігати стабільними види випробувань та умови їх проведення; планувати невелику кількість видів випробувань; підвищувати нормативні вимоги рік у рік; проводити випробування на тих самих етапах тренування.

Висновки. Комплексний контроль у підготовці кваліфікованих бігунів на короткі дистанції, включає: контроль змагальної діяльності, визначення рівня розвитку фізичних якостей, виявлення функціональних можливостей організму, реєстрацію тренувальних навантажень.

Зіставлення динаміки результатів у змагальних вправах та тестах з показниками тренувальних навантажень дозволяє оптимізувати та покращити тренувальний процес легкоатлетів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 106–109.
2. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б., Шаверський В. К. Особливості управління підготовкою кваліфікованих спортсменів // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи : зб. наук. пр. Вип. 2. / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – С. 29–39.
3. Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Набоков Ю. А. Кількісна оцінка ефективності навчально-тренувального процесу // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 4 (23) / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Житомир : ФОП Євенок О. О., 2017. – С. 80–86.
4. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
5. Яворська Т. Є. Вдосконалення методів контролю за рівнем швидкісно-силових якостей студентів легкоатлетів // Молода спортивна наука України

: зб.наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : НФВ «Українські технології», 2009. – Вип. 13, т. 2. – С. 213–216.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ММА

Шаверський Віктор, Шевчук Нікіта

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. В статті досліджено вплив ігрових вправ на підвищення показників технічної підготовленості спортсменів в ММА.

Ключові слова: процес, засоби, єдиноборства.

Постановка проблеми. Технічна підготовка спортсмена в ММА включає різні прийоми, які необхідно бистро і ефективно використовувати в ході змагального поєдинку. Звідси виникає проблема організації процесу технічної підготовки таким чином, щоб дозволити сформувати навичку виконання технічних прийомів у різних комбінаціях та умовах.

Аналіз останніх досліджень. ММА – це один з найбільш видовищних видів спорту у світі. У цьому виді спорту не передбачені зупинки під час нокауту, як у боксі чи кікбоксингу, з можливістю відновитись протягом 10 с. У ММА можна бити «лежачого» доти, доки він не здасться [1]. Тут дозволено практично всі види ударів, можна побачити, як бійці б'ють у партері ліктями, нокаутують зі стрибка коліном. Безперечно, до цього потрібно бути готовим, найкраще до таких ситуацій можна підготуватися під час тренувань.

Слід зазначити, що початковий етап підготовки спортсмена починається з 7 років [3], тоді як середній вік чемпіонів становить 31,6 роки [4]. Простими словами можна сказати, щоб стати бійцем екстракласу і мати можливість стати чемпіоном престижної організації UFC, спортсменові-початківцю знадобиться мінімум 20 років ретельних тренувань [2, 5].

Мета дослідження. впровадити комплекс засобів в навчально – тренувальний процес спортсменів ММА, та дослідити його ефективність на показники технічної підготовки.

Матеріали і методи дослідження. під час дослідження використовувались аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У експерименті взяли участь хлопчики 9-10 років, які займаються ММА в приватному клубі м. Бердичів під керівництвом тренера Мардоянса Е. Загалом в експерименті брали участь 10 спортсменів. Було проведено 36 тренувальних занять тривалістю 90 хвилин. В кожній частині тренування вирішувались різні завдання. Підготовча частина тренувального заняття передбачала проведення організаційних заходів, підвищення уваги та дисциплінованості спортсменів за рахунок використання стройових вправ на місці та у русі. Виконувались спеціальні вправи з підготовки до роботи м'язових груп, які були задіяні в основній частині заняття.

Основна частина (60-70% від усього часу заняття) призначена для вирішення конкретних завдань спортивної підготовки. В ній проводилось навчання технічним вправам. Виконувались ігрові завдання, створені задля вдосконалення виконання технічних прийомів.

Ігрові завдання, які застосовувались під час тренування.

Ситуація № 1. «До першого удару». Під час початку спарингу спортсменам ставилося завдання першим заробити бал. Тренер ділив спортсменів по парах і за сигналом вони починали спаринг «одиначним ударом ноги з переходом на оборотну техніку».

Ситуація № 2. "Вдалий маневр". Під час початку спарингу спортсменам ставилося завдання встановлення перешкоди супернику в той момент, коли виконується відхід з лінії.

Ситуація № 3. «Коридор». Під час початку спарингу спортсменам ставилося завдання зустріти атакуючого суперника з проведенням контр удару.

Ситуація №5. «Обманка». Під час початку спарингу спортсменам ставилося завдання не реагувати на зміну стійки суперником.

Заключна частина сприяла поступовому зниженню функціональної активності організму.

Результати дослідження. На початку педагогічного експерименту нами було проведено тестування технічної підготовленості у хлопчиків 9-10 років.

Після проведення педагогічного експерименту з використанням ігрових завдань ми провели повторне тестування. Отримані результати дозволили проаналізувати приріст у показниках технічної підготовленості спортсменів (табл. 1).

Таблиця 1.

**Динаміка показників виконання основних технічних прийомів
спортсменів які спеціалізуються в ММА
протягом педагогічного експерименту**

№п/п	Технічний прийом	До експерименту	Після експерименту	Приріст %
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
1.	Удар рукою суперника в положенні стійка за 1 хв.	23	32	39,1
2.	Удар коліном суперника в положенні стійка за 30 с.	16	19	18,7
3.	Удар рукою суперника в положенні партер за 1 хв.	21	27	28,5
4.	Удар коліном по корпусу суперника в положенні партер за 30 с.	5	7	40

Завдяки тому, що техніка виконання вправ удосконалювалася в ігрових завданнях, ми отримали значний приріст показників технічної підготовленості у юних спортсменів.

Після педагогічного експерименту показники у виконанні технічних прийомів: удар рукою суперника в положенні стійка за 1 хв. зріс на - 39,1%,

удар коліном суперника в положенні стійка за 30 с. - 18,7%, удар рукою суперника в положенні партер за 1 хв. - 28,5 %, удар коліном по корпусу суперника в положенні партер за 30 с. – 40%.

Висновки. В результаті проведенного данного педагогічного експерименту ми отримали суттєвий приріст у технічній підготовленості юних спортсменів які займаються ММА.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо дослідження та покращення показників технічної підготовленості юнаків в ММА віком 15 – 16 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко, Н.В., & Гринь, Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011 - №1, 10-13.
2. Загура, Ф., & Максимов, Н. Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів завдяки ігровому методу. Зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф., Львів: ЛДУФК, 2019 – С. 66 - 68.
3. Симон І. Визначення ефективності стилю ведення спортивного поєдинку в рукопашному бою для використання в навчально-тренувальному процесі з військово-спортивного багатоборства / І. Симон, В. К. Шаверський // Студентська спортивна наука – 2016: зб. наук. праць II Всеукр. студ. наук .- практ. конф. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – С. 126–129.
4. Тропін, Ю.М., Пономарьов, В.А., & Кліменко, О.І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2017. - №1(57), 111-115.
5. Шаверський В. К. Особливості фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки / А. А. Соколовська, В. К. Шаверський // Біологічні дослідження – 2015 : зб. наук. пр. – Житомир, 2015. – С. 473–474.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Шаверський Віктор, Щербак Марко, Гуменюк Ярослав, Рязанцев Євген
Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. В даній роботі експериментально доведено вплив впровадженої програми для покращення показників швидкісно – силових здібностей футболістів на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: футбол, процес, фізичні якості, комплекс засобів.

Постановка проблеми. В сучасній системі підготовки футболістів достатньо багато уваги приділяється роботі з юними спортсменами. Дуже багато інформації та матеріалів розроблено з проблем навчання технічних прийомів та тактичних навичок. Постійно зростає попит на футболістів, підготовлених, фізично розвинених, здатних витримувати тривалі фізичні навантаження, та показувати стабільність прояву фізичних якостей протягом усього сезону .

Аналіз останніх досліджень. Тренувальний процес має повною мірою задовольняти потреби у гармонійному фізичному розвитку, та повинен грамотно спланований, системно організований, спрямований на підвищення працездатності, поліпшення функціональних можливостей організму, вдосконалення технічних прийомів даного виду спорту[1].

У практиці спорту обґрунтування системи діагностики та управління розвитком швидкісно-силових та силових якостей юних спортсменів, у яких ці якості мають визначальний характер, є одним із найважливіших завдань, оскільки від рівня підготовки юних спортсменів до професійної спортивної кар'єри залежать їхні майбутні досягнення, та спортивний імідж нашої країни [2, 3,4].

Мета роботи: дослідити вплив впровадженої програми для підвищення показників швидко-сило-вих здібностей юних футболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Використовувались загально прийняті методи наукового дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось протягом шістьох місяців в ДЮСШ м. Бердичів. В експерименті брали участь футболісти 10-12 років (20 осіб), які були розподілені на дві однорідні групи. Експериментальна група виконувала програму яка була запропонована та містила заняття переважно з використанням різних опорів та обтяжень з використанням інтервального методу для побудови спеціального фундаменту та підтримання його рівня з реалізацією кругового тренування. Спортсмени виконували біг із чергуванням підвищеної та малої інтенсивності (біг зі старту 30 м з подоланням опору та без нього). При інтервальному методі виконували 4-6 вправ до помітного падіння швидкості. Пауза відпочинку між повтореннями (30-120 с). Усього проводилося 3-4 серії з інтервалом відпочинку між ними 3-4 хв. Після бігу на 30-метровому відрізку футболісти використовували нормальні та змінені форми відпрацювання технічної сторони ігрової діяльності окремого футболіста («слаломне» ведення м'яча; удари після обертання та повороту, у падінні), відпрацювання комбінацій у швидкому темпі, та додаткові ігри гра. Це різні вправи без ведення м'яча та з веденням.

Тренувальний процес, як в експериментальній, так і в контрольній групі, здійснювався згідно з загальним планом. Обсяг тренувальних навантажень у групах був однаковим. Групи у тижневому циклі проводили три тренувальних заняття у яких вирішувалося завдання швидко-силової підготовки паралельно із завданнями технічної підготовки.

Тренувальні заняття груп відрізнялися лише засобами та методами. У контрольній групі застосовувалися традиційні засоби та методи: вправи з

обтяженнями, які проводились з використанням стандартно-повторного методу.

Результати дослідження. В результаті проведення педагогічного тестування на початковому етапі дослідження були отримані дані з тестів, що оцінюють показники швидкісно-силових здібностей юних футболістів (Рис1).

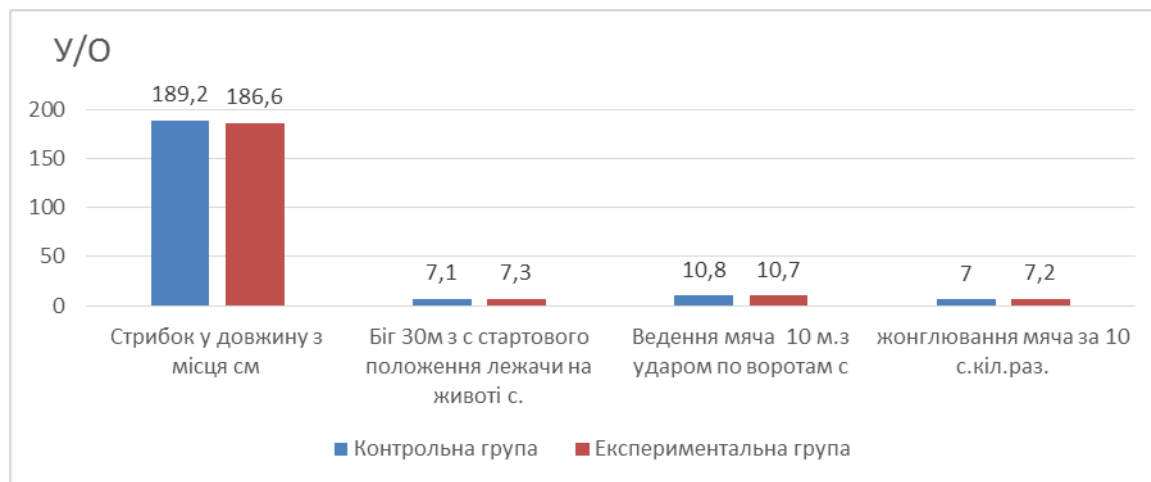


Рис.1 Показники тестування швидкісно-силових здібностей юних футболістів на початок педагогічного експерименту

Результати, представлені, свідчать про те, що до початку експерименту не було виявлено достовірних відмінностей не за одним із показників попереднього тестування.

Результати порівняльного аналізу приросту показників, отриманих після педагогічного експерименту у тестуванні свідчать про те що зміни відбулися у показниках як у контрольній так і в експериментальній групі.



Рис.2 Динаміка показників швидкісно-силових здібностей юних футболістів після педагогічного експерименту

У тесті (Рис 2) стрибок у довжину з місця, показник збільшився в експериментальній групі на 7,6 см, а в контрольній групі на 3 см., що склало приріст за цим тестом в експериментальній групі на 4,2%, а в контрольній – 1,6%.

У тестовому завданні біг 30 м з стартового положення лежачи на животі так само, як і в попередньому тесті стався приріст, він становить у середньому в експериментальній групі – 0,6 с, - 8%. А в контрольній групі приріст становив 0,2 с, - 3%.

У тесті ведення м'яча 10 м. з ударом по воротах, результат в експериментальній групі в середньому покращилися на 0,6 с, у контрольній групі - на 0,4 с. Що становить 6% в експериментальній групі та 4% у контрольній. Показник жонглювання м'ячем за 10 с, відбулися зміни: в експериментальній групі середній приріст склав 4,2 рази, а контрольній - 2,7 в експериментальній групі приріст становив 37%, а контрольній – 27%.

Висновки. Виходячи з результатів експериментального дослідження, можна зробити висновок, що в обох групах показники, що характеризують швидко-силові здібності у футболістів 10-12 років, позитивно змінилися. При цьому найбільші результати були помічені в експериментальній групі яка виконувала впроваджену нашу програму.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні в навчально – тренувальний процес засобів для покращення показників фізичної підготовленості футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 2. Гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. С. 159–163.

2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. №2. 2017. С. 10-13.
3. Стасюк В.А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 65–71.
4. Шаверський В. Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / В. Шаверський // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - 2019. - Вип. 7 (26). - С. 231–235.

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯК КРИТЕРІЇ ДЛЯ ПЕРЕХОДУ У ПРОФЕСІЙНУ ГРУ

Швець Д.А., Шевчук Д.В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. Кваліфікований відбір спортсменів для професійної гри передбачає дослідження фізичних та функціональних можливостей футболістів з урахуванням їх вікових та фізіологічних особливостей.

Ключові слова: спортсмени, функціональний стан, футбол, юнаки.

Постановка проблеми. В ході змагальної діяльності спортсменів організм піддається значним навантаженням, які тривають довгий час та вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та ставлять високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів [2].

Кожен віковий етап характеризується зміною функціонального стану та перебудовою фізіологічних механізмів регуляції основних систем організму.

Тому питання оцінки функціональних можливостей спортсменів різних вікових груп є досить важливим [3].

Аналіз останніх досліджень демонструє велику значимість дослідження фізичного та функціонального стану футболістів, для оцінки можливості їх переходу в професійну гру. Зокрема такі автори як, В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, Ю.М. Дячук-Ставицький в своїх працях не одноразово підкреслювали, що оцінка соматичних та фізіологічних параметрів на рівні з технічними та емоційно-вольовими якостями юних спортсменів мають важливу роль у професійній підготовці юних гравців [1, 2, 4].

Мета дослідження. Оцінка функціональних показників юнаків 13-14 та 15-16 років, які планують перехід у професійну гру.

Матеріали і методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, медико-біологічні та математично-статистичні методи.

Результати дослідження. Хід дослідження передбачав формування двох експериментальних груп юнаків у віці 13-14 років ($n=15$) та 15-16 років ($n=15$), які тривалий час займаються футболом.

Функціональний стан оцінювався за допомогою визначення та аналізу показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою та під час фізичних навантажень, систолічного ($AT_{\text{сист}}$) та діастолічного ($AT_{\text{діаст}}$) тиску та життєвої ємності легень (ЖЄЛ) (табл.1).

Таблиця 1.

**Середньостатистичні показники функціонального стану юнаків
13-14 ($n=15$) та 15-16 ($n=15$) років.**

Показники	Вік	n	X	S	m	V
ЧСС у стані спокою уд. · хв ⁻¹	13-14	15	85,19	7,23	0,82	8,38
	15-16	15	82,17**	8,77	1,01	10,77
ЧСС під час навантажень уд. · хв ⁻¹	13-14	15	88,13	8,19	1,3	9,45
	15-16	15	86,23**	9,31	1,8	11,61

АТ _{сист} , мм рт. ст.	13-14	15	114,3	5,4	0,71	4,74
	15-16	15	118,44*	6,72	0,8	5,75
АТ _{діаст} , мм рт. ст.	13-14	15	76,11	8,55	0,95	11,52
	15-16	15	79,13*	7,57	0,86	8,92
ЖЄЛ	13-14	15	2219,29	346,6	38,73	15,61
	15-16	15	2415,53**	263,7	30,47	10,86

*Достовірна різниця між 13-14 та 15-16-річними юнаками при $p < 0,01$.

**Достовірна різниця між 13-14 та 15-16-річними юнаками при $p < 0,001$.

Спостерігаючи за динамікою зміни частоти серцевих скорочень у стані спокою, ми помічаємо, як різниця в показниках частоти серцевих скорочень у стані спокою збільшується із зростанням віку юнаків. Середня ЧСС у спокої у спортсменів знижується від 85,19 уд/хв•хв-1 у віці 13-14 років до 82,17 уд/хв•хв-1 у віці 15-16 років, як спостерігалось під час експериментального дослідження. Водночас спостерігаємо суттєві відмінності між юнаками 13-14 та 15-16 років ($p < 0,001$). Важливо зауважити, що частота серцевих скорочень у стані спокою природним чином знижується у дівчат віком 15-16 років, що узгоджується з нормальним ростом і розвитком їх тіла [5].

Провівши віковий аналіз показників артеріального тиску юнаків, варто зазначити, що на фоні зменшення частоти серцевих скорочень в стані спокою спостерігається підвищення як систолічного, так і діастолічного тиску. Систолічний тиск із 13-14 до 15-16 років збільшується на 4,14 мм.рт.ст. Діастолічний тиск на 3,02 мм.рт.ст.

Стан дихальної системи футболістів 13–14 та 15-16 років оцінювали за об'ємом життєвої ємкості легень (ЖЄЛ, мл). В результаті дослідження було виявлено суттєву відмінність в показниках ЖЄЛ в учнів 13-14 та 15-16 річного віку. У юнаків 13-14 років ЖЄЛ складає $2219,29 \pm 346,6$ мл, у 15-16 річних – $2415,53 \pm 263,7$ мл. Отже, різниця показників складає 196,24 мл (при $p < 0,001$).

Висновки. Оцінка функціональних показників юнаків 13-14 та 15-16 років продемонструвала суттєві відмінності, що пов'язано з фізіологічними змінами зростаючого організму, але всі вони не виходять за межі нормальних вікових значень, та дозволять спортсменам переходити в професійну гру, без

шкоди для їх здоров'я у зв'язку зі збільшенням фізичних навантажень в майбутньому.

Перспективним напрямком подальших досліджень є поглиблене вивчення функціональних можливостей юнаків, що займаються футболом для забезпечення ефективного та безпечного переходу спортсменів у професійну гру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко В.Г. та ін.. 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, 2015. 105 с.

2. Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків, 2011. 21 с.

3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Київ, Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України, 2020, С. 61-65.

4. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. *Олімпійська література*. 2005. 294 с.

5. Franklin S., Khan S. Is pulse pressure useful in predicting risk of coronary heart-disease? The Framingham Heart Study. *Circulation*. 2010. № 100. P. 354–360.

ПОКРАЩЕННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ ВВНЗ НА ЗАНЯТТЯХ АРМСПОРТОМ

Шевчук Дмитро, Шалаєв Вадим

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Анотація. У статті представлені результати дослідження ефективності програми для покращення показників силових здібностей курсантів

Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова на заняттях з армспорту.

Ключові слова: силові здібності, армспорт, курсанти, фізична підготовленість, програма.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Питання формування базової фізичної підготовленості у молоді є надзвичайно актуальним, оскільки саме належний рівень розвитку основних фізичних якостей є надійним фундаментом для розвитку професійно-прикладних якостей. Одним із засобів фізичної підготовки, що сприяє вирішенню окресленої проблеми, можуть слугувати вправи з армспорту, що мають низку позитивних рис, таких як: простота, доступність, змістовність, низький рівень травматизму, нескладність матеріального забезпечення вважають фахівці фізичної підготовки і спорту[2, 3].

Сучасний армспорт є динамічним, емоційним видом спорту, що швидко розвивається. У досягненні успіху у змаганнях з армспорту окрім високого рівня силових можливостей, велику роль відіграє тактико-технічна та психологічна підготовленість [1, 5].

Армспорт у нинішньому його стані – це повноправний захоплюючий вид спорту з добре розробленою системою тренування і проведення змагань, який не потребує особливої екіпіровки [4]. Крім того, змагання з армспорту можна ефективно застосовувати й для покращання морального клімату в підрозділі, зняття стресового напруження у курсантів й організації змістовного дозвілля військовослужбовців.

Мета роботи: дослідити вплив засобів армспорту на показники силових здібностей курсантів Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова.

Методи дослідження: аналіз науково - методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилося на базі Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова.

Було сформовано на початок педагогічного експерименту на основі тестування дві однорідні групи контрольну та експериментальну.

Заняття в експериментальній та контрольній групах проводилися три рази на тиждень та передбачали суттєву відмінність між контрольною та експериментальною групами в основній частині заняття.

У контрольній групі в основній частині виконували силові вправи, використовуючи метод повторних зусиль і метод динамічних зусиль.

В експериментальній групі в основній частині тренувального заняття силові вправи виконували з використанням методу одноразового вибухового зусилля та ізометричного методу.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті тестування на початку педагогічного експерименту ми визначили, що групи були однорідними, оскільки показники силових здібностей курсантів у контрольній та експериментальній групах були недостовірно відмінними ($P > 0,05$).

Результати проведеного дослідження показали, що в середньому в контрольній групі курсанти змогли пролізти канат за 8,9 сек, в експериментальній групі вони змогли виконати цю вправу за 8,5 сек ($P > 0,05$). Жим штанги лежачи (кг) у контрольній групі виконали в середньому 67 кг, в експериментальній – 72 кг відповідно ($P > 0,05$). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 сек у контрольній групі середній результат становив 7 повторень, в експериментальній – 8 разів ($P > 0,05$). Підтягування на поперечині у контрольній групі становив 16 разів і експериментальній групі середній результат становив 17 разів ($P > 0,05$). Вис на поперечині на зігнутій правій руці середній результат у контрольній групі 24 сек., експериментальної 25 сек. Вис на поперечині на зігнутій лівій руці середній результат у контрольній групі 24,6 сек., в експериментальній 25,5 сек. Кистьова динамометрія (кг) права рука в контрольній групі середній результат становив 46 кг, в експериментальній – 47

кг ($p>0,05$). Кистьова динамометрія (кг) ліва рука в контрольній групі середній результат становив 44 кг, в експериментальній – 44,5 кг ($p>0,05$).

Після педагогічного експерименту було проведено повторне тестування в контрольній та експериментальній групі. В результаті проведення тестів на визначення показників силових здібностей курсантів, в експериментальній групі були отримані достовірно відмінні від контрольної групи $P < 0,05$.

Результати проведеного дослідження показали, що в середньому в контрольній групі курсанти змогли пролізти канат за 8,8 сек, в експериментальній групі вони змогли виконати цю вправу за 6,3 сек. ($P < 0,05$). Жим штанги лежачи (кг) у контрольній групі виконали в середньому 88 кг, в експериментальній – 96,7 кг відповідно ($P > 0,05$).

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 сек в контрольній групі середній результат склав 11 разів, експериментальної – 16 разів ($P < 0,05$).

Підтягування на поперечині у контрольній групі 19 разів, в експериментальній групі середній результат склав 22 разів ($P < 0,05$). Вис на поперечині на зігнутій правій руці середній результат у контрольній групі 27 сек., експериментальної 28 сек.

Вис на поперечині на зігнутій лівій руці середній результат у контрольній групі 24,5 сек, експериментальної 28,5 сек. Кистьова динамометрія права рука в контрольній групі середній результат становив 52 кг, в експериментальній – 55 кг ($P > 0,05$). Кистьова динамометрія (кг) ліва рука в контрольній групі середній результат становив 53 кг, в експериментальній – 57,5 кг ($P > 0,05$).

У таких показниках як жим штанги лежачи, підтягування на перекладині, показники в експериментальній групі дещо кращі, але ці відмінності не є достовірними ($P > 0,05$). Тим не менш, враховуючи незначні відмінності на користь експериментальної групи в цих вправах і достовірні відмінності на користь експериментальної групи в кистьовій динамометрії ($P < 0,05$), можна зробити висновок, що метод одноразових вибухових зусиль та ізометричний

метод позитивно позначаються на динаміку показників фізичної підготовленості курсантів експериментальної групи.

Висновки. Результати матеріалів проведеного дослідження свідчать про те, що впроваджена програма для покращення силових здібностей курсантів Житомирського військового інституту імені С.П. Корольова дала кращий результат в експериментальній групі.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні засобів армспорту для жінок які навчаються у Житомирському військовому інституту імені С.П. Корольова.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безкоровайний Д. О. Методичні вказівки для практичних занять. Навчання техніці боротьби на руках. Практичні рекомендації для занять армспортом. Харків: ХНАМГ, 2011. 32 с.
2. Драгнєв Ю. В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина I «Армспорт». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 393 с.
3. Іваницький Б., Мартин В. Армспорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2012. 78 с.
4. Мосійчук Л. В. Армспорт: методичні рекомендації. Тернопіль: Осадца Ю. В., 2017. 36 с.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посібник. Київ, 2011. 444 с.

Наукове видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
IX Всеукраїнської науково-практичної конференції

СПОРТИВНА НАУКА – 2024

24 травня 2024 р.

Відповідальний за випуск Р. Ф. Ахметов