

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Сумський національний аграрний університет
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Відділ фізичної культури та спорту Сумської міської ради

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

МАТЕРІАЛИ

II Всеукраїнської науково-практичної конференції

21 жовтня 2022 року, м. Суми

*Друкується згідно з рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка
(протокол № 3 від 31.10.2022 року)*

Редакційна колегія:

- М.О. Лянной** – директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, професор;
- Д.В. Бермудес** – завідувач кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, кандидат педагогічних наук, доцент;
- В.В. Ворона** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- Н.А. Кулик** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.
- І.М. Скрипка** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики спорту Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Рецензенти:

- С. А. Лазоренко** – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;
- П. Ф. Рибалко** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка;

А43 Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції:/ відпов.ред. Д.В. Бермудес.– Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. – 252 с.

У збірнику презентовано апробацію результатів досліджень фахівців фізичної культури і спорту, аспірантів, магістрантів, студентів з актуальних теоретико-методологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичної культури різних груп населення, фізичної терапії та ерготерапії, медико-біологічних основ фізичної культури, спорту та туризму, а також з питань теоретичних, методичних та організаційних основ підготовки спортсменів в олімпійських і не олімпійських видах спорту

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ, МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКИХ І НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ

Бабич Владислав, Скрипка Ірина

*ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО ТА
СПЕЦІАЛЬНОГО НАПРЯМУ ТРЕНУВАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ ПАНКРАТІОНІСТІВ 14-16 РОКІВ..... 8*

Бермудес Діана, Балашов Дмитро

*ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЮНАКІВ 15-17 РОКІВ..... 15*

Бермудес Діана

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ
ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ 20*

Бойко Андрій, Ворона Віта

*СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ БІАТЛОНІСТІВ
15-16 РОКІВ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ
У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... 25*

Бондаренко Інна, Лянной Юрій

*ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ МОНІТОРИНГУ
СПОРТСМЕНІВ POLAR TEAM В ОПЕРАТИВНОМУ
КОНТРОЛІ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ
ВИТРИВАЛОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ..... 31*

Вольченко Олег, Максименко Людмила

*ПОКРАЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ 10-11 РОКІВ 37*

Галета Артем, Максименко Людмила

*ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ
ЕТАПІ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ 42*

Данильченко Артем, Лапицький Віталій

*РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ
ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 46*

Дубровін Антон, Скрипка Ірина ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ У ГОЛБОЛІ ЗАСОБАМИ АКУПУНКТУРИ.....	52
Зайцева Валерія, Кулик Ніна ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДІВЧАТ У ХОКЕЇ НА ТРАВІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	57
Заспа Лариса УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ	65
Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ.....	70
Кисельов Валерій ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЯКІСНОГО ПРОВЕДЕННЯ МАТЧІВ ВИСОКОГО РІВНЯ ФУТБОЛЬНИМИ АРБІТРАМИ	84
Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ	88
Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	96
Кошман Володимир, Ворона Віта ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ БІАТЛОНІСТІВ ЮНОГО ВІКУ.....	103
Кулик Ніна ЗМІНИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ КВАЛІФІКОВАНИХ ДІВЧАТ-ХОКЕЇСТІВ	108
Лапицький Віталій КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ	120

Лапіна Юлія, Чхайло Микола <i>ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ</i>	<i>125</i>
Марченко Аріна <i>АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ.....</i>	<i>130</i>
Мигаль Максим, Максименко Людмила <i>ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....</i>	<i>135</i>
Мирошниченко Дар'я <i>ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ</i>	<i>140</i>
Олех Вікторія, Ворона Віта <i>СПЕЦІАЛЬНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ЯКІСТЬ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ.....</i>	<i>144</i>
Олійник Карина, Скрипка Ірина <i>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ЗАСОБІВ У ПІДГОТОВЦІ ТАЕКВОНДИСТІВ.....</i>	<i>149</i>
Пащенко Альона, Ворона Віта <i>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У КІННОМУ СПОРТІ</i>	<i>154</i>
Плуговий Євген, Лапицький Віталій <i>УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....</i>	<i>160</i>
Редька Олена, Ворона Віта <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ.....</i>	<i>167</i>
Скачедуб Наталія, Островська-Крузе Вікторія <i>ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</i>	<i>176</i>

Сосєдко Владислав, Скрипка Ірина <i>УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ З ВАДАМИ ЗОРУ У ФУТЗАЛІ</i>	<i>185</i>
Тюх Микита, Чхайло Микола <i>ВПЛИВ ВПРАВ ВИБІРКОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ 12-14 РОКІВ</i>	<i>191</i>
Чепульський Денис <i>ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ.....</i>	<i>197</i>
Чередниченко Ірина, Ворона Віта <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАВЦІВ 6-8 РОКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ.....</i>	<i>203</i>
Чхайло Микола <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЧОЛОВІЧОЇ ЗБІРНОЇ УКРАЇНИ З ФУТЗАЛУ СЕРЕД ЛЮДЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ</i>	<i>210</i>

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ТУРИЗМУ

Гета Алла <i>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ.....</i>	<i>214</i>
Гордієнко Вадим <i>АНАЛІЗ ПОПУЛЯРНОСТІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ</i>	<i>221</i>
Кубатко Аліна <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	<i>227</i>

Максименко Людмила, Зайцева Валерія <i>ДЕЯКІ АСПЕКТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТЯЧОГО НАСЕЛЕННЯ</i>	<i>236</i>
Скрипка Ірина <i>МЕТОДИ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ</i>	<i>240</i>
НАШІ АВТОРИ	246

Кірюшко Ярослав, Кулик Ніна
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ГРУПИ ПСМ З ФУТЗАЛУ

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

Анотація. У статті розглядається питання фізичного вдосконалення студентів групи підвищення спортивної майстерності «Футзал» під час навчання у закладі вищої освіти. Автором запропоновано комплекс засобів щодо покращення як загальної фізичної, так і спеціальної фізичної підготовки протягом річного циклу, що буде підґрунтям для подальших успіхів у змаганнях проти суперників.

Ключові слова: студент, футзал, тренувальний процес, фізична підготовка.

Kiriushko Yaroslav, Kulyk Nina. Physical training of students of the psm group of futsal.

Abstract. At the article, the nutrition of the physical education of students in the group of advanced sportsmanship "Futsal" is considered.

The author has proposed a complex of measures to improve both the general physical and special physical training of the river cycle, which will be the ground for further success in the minds of superniks.

Key words: student, futsal, training process, physical training.

Постановка проблеми. Змагальна діяльність вимагає від спортсменів значних за величиною та тривалістю навантажень, пов'язаних не тільки із вдалим виконанням техніко-тактичних прийомів, як вказують науковці Ж. Л. Козіна, 2010; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995, але й максимальної мобілізації фізичних можливостей організму. Саме вдале поєднання кваліфікованим опануванням технічними прийомами і розвитком фізичних якостей надає переваги у змаганнях проти суперника. Тобто, спортивний результат дорівнює сумі техніки і рухових якостей.

Однак, на конкретних етапах тренування, особливо у віковий період 17-21 років, коли юнаки навчаються у закладах вищої освіти, розподіляти вправи з техніки та фізичної підготовки вкрай потрібно, оскільки тренуванням, спрямованим на розвиток фізичних якостей, нехтувати не можна. Вони обов'язково мусять відбутися за умов високих та максимальних напружень [5; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел вказує (Ж. Л. Козіна, 2009; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; П. Н. Рабінович, В. Т. Лоос, Д. І. Лавриненко, 1990), що у наукових дослідженнях з теорії та методики підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень, широко представлено методичні аспекти оптимізації як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. Високі вимоги до змагальної діяльності у футзалі вимагають нових методичних розробок для покращення підготовленості гравців.

Дослідження наукових джерел (В. Е. Левчук, 2006; О. Т. Мазурчук, 2015), вказують на необхідність гарної атлетичної підготовленості футзалістів у протиборствах із

суперником під час гри. Тому належна спортивна форма повинна передбачатись протягом тренувального процесу з найбільш раціональними та ефективними заходами. Наукові фахівці (В. М. Платонов, 2013; В. Н. Шамардін, 2012) звертають увагу на пріоритетне значення покращення швидкості та сили спортсменів в ігрових видах спорту, бо велика кількість техніко-тактичних прийомів, які застосовують гравці під час змагань, вимагають максимально проявляти зазначені фізичні якості проти суперника.

Мета роботи: полягає у дослідженні і впровадженні у тренувальний процес студентів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності «Футзал» закладу вищої освіти, ефективних засобів та методів покращення фізичної підготовки.

Згідно з метою роботи визначені **завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих футзалістів різних ігрових амплуа.
2. Розробити систему заходів, які сприятимуть покращенню фізичної підготовленості студентів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу у закладах вищої освіти.
3. Експериментально обґрунтувати педагогічні умови розвитку фізичних якостей студентів ННІФК групи підвищення спортивної майстерності «Футзал».

Результати досліджень. У результаті аналізу науково-методичної літератури нами була розроблена методика фізичної підготовки студентів, які здобувають вищу освіту у ННІФК групи ПСМ «Футзал». Для покращення розвитку фізичних можливостей було запропоновано різноманітні фізичні вправи, які розподілялись згідно поставлених завдань у структурних частинах кожного тренувального заняття. Заплановане навантаження розраховувалося на

навчальний рік, але у зв'язку з початком військових дій 24 лютого 2022 р., які розпочала Російська Федерація проти незалежної України, педагогічний експеримент у групі з цього дня був завершений [1], а для аналізу результатів підготовленості студентів-спортсменів взято період за чотири місяці.

Загальна фізична підготовка футзалістів здійснювалася у перші чотири тижні навчально-тренувального процесу, де застосовували навантаження з великої кількості вправ, що базувалися на поступовому його підвищенні та рівня складності. Для спеціальної фізичної підготовки гравців були використані техніко-тактичні прийоми, спрямовані на підвищення швидкості реакції: прискорення з різноманітних початкових положень з виконанням технічних і тактичних елементів; зупинки, ривки і прискорення на 812 м з поверненням назад, стрибки згідно звукових і зорових команд та одночасним виконанням ігрових прийомів; групові вправи у складі 24 футзалістів, які спрямовувались на швидке переміщення у зазначені зони майданчика із застосуванням ігрових прийомів.

Ефективність розробленої нами методики визначалася за результатами зміни фізичної підготовленості гравців, отриманих під час проведення педагогічного експерименту. Дані, представлені у табл. 1 та рис. 16, вказують на позитивну динаміку отриманих показників.

Результати дослідження вказують, якщо на початку експерименту швидкісні можливості студентів, які виявлялися за допомогою тестів з бігу на 15 м з місця та 30 м з місця, свідчать на величину відповідно $2,4 \pm 0,05$ с та $4,4 \pm 0,07$ с, то наприкінці експерименту ці показники покращились відповідно до $2,3 \pm 0,06$ с і $4,3 \pm 0,05$ с або ж 4,2 % та 2,3 % (табл. 1 та рис. 1).

Таблиця 1

Результати зміни загальної та спеціальної фізичної підготовленості футзалістів протягом досліджуваного періоду (n=15)

№	Тести	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	$\eta, \%$
1	Біг 15 м з місця, с	2,4±0,05	2,3±0,06	4,2
2	Біг 30 м з місця, с	4,4±0,07	4,3±0,05	2,3
3	Човниковий біг 10 м x 3, с	8,4±1,57	8,2±1,8	2,4
4	Стрибок у довжину з місця, см	237,2±4,62	241,0±4,28	1,6
5	Стрибок угору з місця, см	33,5±4,35	34,3±4,44	2,4
6	Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	27,4±3,63	28,7±4,12	4,7
7	Біг 30 м з веденням м'яча, с	5,1±0,12	5,0±0,14	2,0
8	Ведення м'яча «вісімкаю», с	16,4±1,82	16,1±1,95	1,8

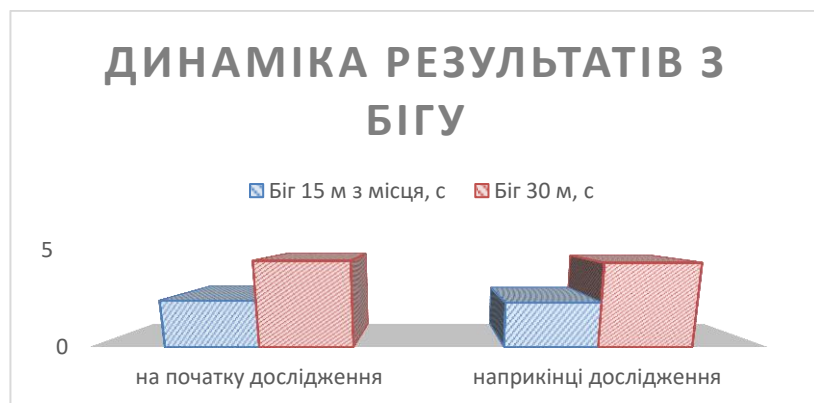


Рис. 1. Динаміка результатів з бігу протягом досліджуваного періоду

Дослідження розвитку спритності протягом експериментального періоду вказало на зростання показників на 2,4 %, де на початку результати тесту «Човниковий біг 10 м x 3» були $8,4 \pm 1,57$ с, а після - $8,2 \pm 1,8$ с (табл. 1 та рис. 2).

Тестування вибухової сили м'язів ніг змінилося протягом досліджуваного періоду від $237,2 \pm 4,62$ см до $241,0 \pm 4,28$ см у тесті «Стрибок у довжину з місця» та від $33,5 \pm 4,35$ см до $34,3 \pm 4,44$ см у тесті «Стрибок угору з місця». У відсотковому відношенні результати вирости відповідно на 1,6 % і 2,4 % (табл. 1 та рис. 3).

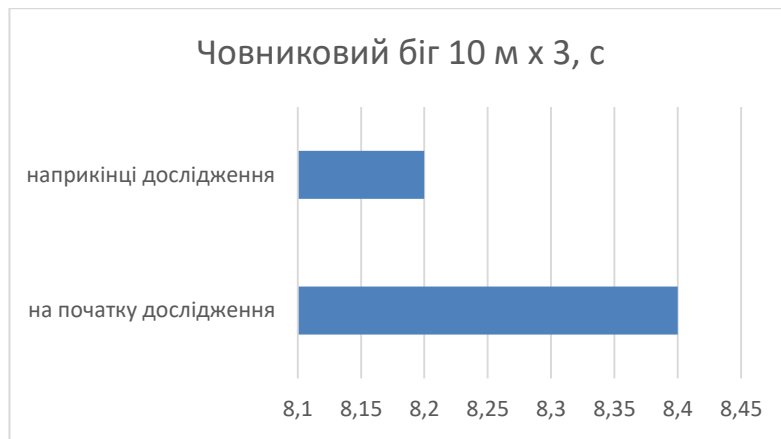


Рис. 2. Динаміка результатів тесту «Човниковий біг 10 м x 3» протягом досліджуваного періоду



Рис. 3. Динаміка результатів тесту «Стрибок у довжину з місця» та «Стрибок угору з місця» протягом досліджуваного періоду

Завдяки проведеному експерименту і цілеспрямованому розвитку, відбулося покращення силових можливостей м'язів плечового поясу, де результати у тесті «Віджимання в упорі лежачи» були на початку дослідження $27,4 \pm 3,63$ разів, а по закінченню стали $28,7 \pm 4,12$ разів, або ж виростили на 4,7 % (табл. 1 та рис. 4).



Рис. 4. Динаміка результатів тесту «Віджимання в упорі лежачи» протягом досліджуваного періоду

На 2,0 % покращилися результати тесту «Біг 30 м з веденням м'яча», де протягом дослідження показники змінилися від $5,1 \pm 0,12$ с до $5,0 \pm 0,14$ с (табл. 1 та рис. 5).



Рис. 5. Динаміка результатів тесту «Біг 30 м з веденням м'яча» протягом досліджуваного періоду

Динаміка результату протягом експерименту, що визначало спеціальну фізичну підготовленість футзалістів за допомогою тесту «Ведення м'яча «вісімкаю»», була наступною: якщо до експерименту величина складала $16,4 \pm 1,82$ с, то після - $16,1 \pm 1,95$ с., а приріст склав 1,8 % (табл. 1 та рис. 6).

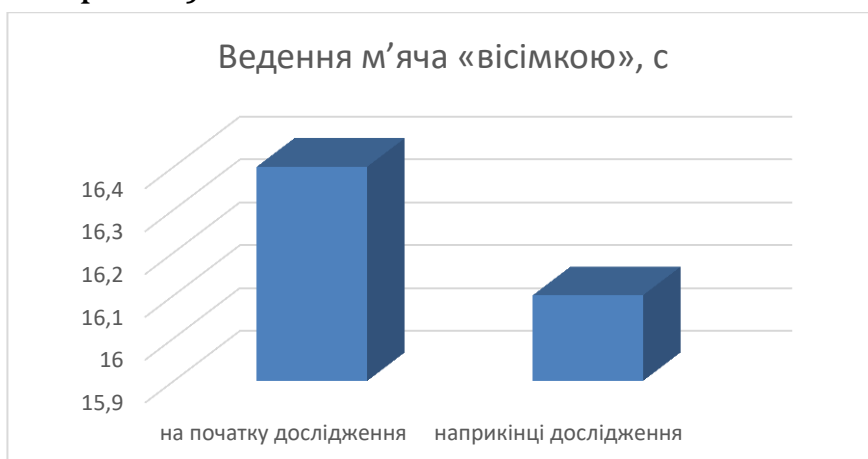


Рис.6. Динаміка результатів тесту «Ведення м'яча «вісімкаю»» протягом досліджуваного періоду

Представлені результати вказують, що методика педагогічного експерименту, включена у навчально-тренувальний процес студентів групи ПСМ з футзалу ННІФК, позитивно вплинула на розвиток їх фізичних якостей та на загальний рівень підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз науково-методичної літератури щодо проведення тренувального процесу кваліфікованих футзалістів різних ігрових амплуа вказує на важливе значення фізичної підготовки, яка допомагає досконало оволодівати технічними прийомами футзалу, покращувати тактичну діяльність гравців, підводити їх у найкращій спортивній формі до змагань із суперником, формувати психологічну готовність до виснажливої спортивної діяльності.
2. Під час проведення педагогічного експерименту фізичну підготовку студентів, які займаються у групі підвищення спортивної майстерності з футзалу, необхідно здійснювати за допомогою системи заходів, спрямованих як на використання фізичних вправ загального впливу, вправ з інших видів спорту, так і спеціальні підготовчі вправи з характерною для футзалу руховою діяльністю, вправи техніко-тактичного спрямування, гра у футзал.
3. Результати тестів щодо визначення розвитку фізичних якостей студентів ННІФК групи підвищення спортивної майстерності «Футзал» вказують на позитивний приріст, що свідчить про те, що експериментальна методика тренувального процесу може бути використана у підготовці гравців на етапі підготовки до вищих досягнень.

Подальші дослідження будуть спрямовані у напрямі вивчення питань удосконалення техніко-тактичної підготовки студентів у грі «Футзал», які здобувають вищу освіту у спеціалізованих навчальних закладах.

Список використаної літератури

1. Указ президента України №64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
3. Левчук В.Е. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. Львів: «Українські технології», 2006. 116 с.

4. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рек. Луцьк, 2015. 84 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література. 1995. 319 с.
7. Рабинович П.Н., Лоос В.Т., Лавриненко Д.И. Развитие гибкости и ловкости футболистов: метод, рекомендации (спец. упражнения). Киев, 1990. 112 с.
8. Шамардин В.Н. Технология подготовки футбольной команды высшей квалификации: монография. Днепропетровск: Инновация, 2012. 302 с.
9. Футзал: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко та ін. Київ: Асоціація футзалу України, 2015. 130 с.

Корнійчук Дмитро, Чхайло Миколай

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ КАРАТИСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Анотація. В статті проаналізовано особливості тренувального процесу юних каратистів у групі початкової підготовки. Встановлено, що для успішної діяльності юного спортсмена-каратиста необхідний гармонійний, комплексний підхід до фізичної, тактичної, психологічної та інтелектуальної підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, карате, юні спортсмени, етап початкової підготовки.

Korniychuk Dmytro, Chhaylo Mykola. Characteristics of the training process of young karate people in the initial training group.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the training process of young karatekas in the initial training group. It has been established that a harmonious, comprehensive approach to physical, tactical, psychological and intellectual training is necessary for the successful activity of a young karate athlete.

Key words: training process, karate, young athletes, stage of initial training.