

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

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

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

Заспа Лариса

**УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ
РУХОВИХ ДІЙ В ГАНДБОЛІ**

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

Анотація. На підставі аналізу теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі удосконалення техніки гандболістів, специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування, яке включає формування рухової навички, індиві-

дуалізацію і деталізацію техніки гандболіста, економізацію рухових функцій і базується на розвитку швидко-силових якостей спортсмена.

Ключові слова: гандбол, рухові дії, техніка, вправи, підготовка.

Zaspa Larysa. Conditions for improving the technique of movement actions in handball.

Abstract. Based on the analysis of theoretical and methodological literature, it was determined that in the process of improving the technique of handball players, the specificity of most exercises involves specialized training, which includes the formation of motor skills, individualization and detailing of the handball player's technique, economy of motor functions and is based on the development of the athlete's speed and strength qualities.

Key words: handball, motor actions, technique, exercises, training.

Постановка проблеми. Зі зростанням спортивної майстерності гандболістів, тренувальний процес спортсменів стає все більш спеціалізованим. Це пов'язано з тим, що процес спортивної підготовки гандболістів передбачає комплексний підхід до фізичної, технічної, моральної, вольової, тактичної, теоретичної та інтегральної підготовки. А також з збільшенням обсягу змагальних навантажень при зменшенні частки допоміжних тренувань при одночасному пошуку та раціональному доборі вправ з м'ячем та без м'яч в процесі річної в структурі річної підготовки гандболістів.

Мета дослідження. Визначити і проаналізувати умови вдосконалення техніки рухових дій в гандболі.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі вивчення теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі підготовки гандболістів специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування. Практично будь-яка вправа в гандболі розглядається як підготовча для розвитку рухових навичок з м'ячем. На етапі формування рухової навички володіння м'ячем, відбувається розширення діапазону умов виконання вправ і стабілізація рухових дій. Співвідношення довільних і

автоматизованих рухів залежить від складності координації рухових дій, ступеня їх освоєння, умов виконання, і навіть від причин, що потребують довільного контролю та вольових зусиль [1].

Зазначимо, що у практиці гандболу прийнято обертати стандарт для критерію технічної майстерності, яким зазвичай є техніка провідних гравців найсильніших національних команд світу. Зрештою, техніка кожного обдарованого гандболіста є індивідуальною. Існує типова індивідуалізація, пов'язана зі статтю, віком, особливостями гри та персоналізацією, яка відображає індивідуальність, властиву конкретному спортсмену, антропометричні особливості, рівень розвитку фізичних якостей та тип вищої нервової діяльності [1; 3]. Персоналізація відіграє важливу роль у підвищенні ефективності командних дій. Тому, урахування індивідуальних особливостей гравця, рівня розвитку особливих рухових якостей, психологічних властивостей особистості стає важливим на етапі глибокого спортивного вдосконалення [там само].

Процес удосконалення спортивної майстерності гандболістів внутрішньо суперечливий. Одним з основних протиріч є протиріччя між необхідністю закріплення освоєних рухових навичок поводження з м'ячем та його подальшим розвитком. Проте, доцільним є, з огляду на біомеханіку техніки виконання рухових дій з м'ячем і без, зменшення рівня їх фізіологічного впливу. Це відображення економізації функцій. В результаті моторні навички стають все більш консервативними, що ускладнює подальший розвиток.

У гандбольному русі спортсменів важко координувати рухові дії. Фактично гандбольні рухи розрізняються, суттєво відрізняючись один від одного як за рівнем та характером докладання зусиль, так і за особливостями

рухової координації. Успішних виконання рухових дій можна досягти лише за розвитку тонких м'язових відчуттів. Вони дозволяють відтворити моторні навички з усіма властивими їм особливостями. Синтетичний підхід до технічної підготовки гравців не призводить до вирішення цієї проблеми [2]. Тому питанням навчання та вдосконалення індивідуальних рухів гандболістів слід приділяти особливу увагу.

Навчання необхідно, перш за все, розпочинати з основ техніки поводження з м'ячем. Структура довгострокової підготовки гандболіста така, що незначні деталі основних рухів з м'ячем і без нього зазнають значних змін у процесі розвитку спортивної майстерності. Багато в чому це пов'язано з неоднозначністю функціональних змін під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості [1; 3].

Вирішальним для деталізації техніки в гандболі є рівень розвитку рухових якостей. Ця потреба особливо виражається при вдосконаленні техніки володіння м'ячем, за якої умови виконання рухів накладають підвищені вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей. Швидкісно-силовими здібностями у сучасній теорії та методиці фізичного виховання, спортивного тренування та біомеханіки розуміється здатність людини проявляти при виконанні рухових дій значні зусилля у короткі проміжки часу [1].

На думку ряду фахівців, розвиток швидкісно-силових якостей, на яких базується правильне та швидке впровадження технічних елементів з м'ячем має здійснюватися постійно [1; 2; 3].

Процес удосконалення моторики гандболістів передбачає впровадження швидкісно-силових тренувань. Необхідно шукати найефективніші способи швидкісно-силових тренувань гандболістів, враховуючи головну особливість тренувань – обмеження часу виконання технічних прийомів із м'ячем.

Розмір та характер розвитку швидкісно-силових якостей багато в чому обумовлені особливостями спортивної діяльності, зокрема специфікою гандболу, рівнем спортивної майстерності гравців.

При виборі спеціальних вправ також пропонується виходити насамперед із структурно-динамічної та анатомо-фізіологічної відповідності. Водночас вони мають бути елементарною структурно-функціональною моделлю рухової дії з м'ячем [4].

Перевірка даних, отриманих основними дослідниками зі спеціального швидкісно-силового тренування, дозволяє виділити дві форми технічної та фізичної підготовки спортсменів, які відображають основні аспекти «принципу спрямованого сполучення».

Перше – введення спеціальних вправ, відібраних для перелічених вище даних, а друге – пов'язане поліпшення моторно-технічних здібностей у структурі швидкісно-силових тренувань юних гандболістів. У цьому випадку використовуються всілякі обтяження та пристрої, які формують умови для переважного формування окремих гравців у гандбол.

Більшість авторів згодні з процесом використання «методу сполученого ефекту» і роблять висновок, що насправді правильніше застосовувати в тренувальному процесі, чергування вправ з м'ячем і вправи без нього.

Таким чином, вдосконалення системи управління швидкісно-силовими тренуваннями гандболістів – це необхідність раціональної пропорції виконання вправ вправи без м'яча та з м'ячем. А високий рівень швидкісно-силових здібностей гандболістів дозволяє їм виконувати прийоми з м'ячем на майданчику на високій швидкості.

Висновки. В процесі вивчення теоретичної і методичної літератури визначено, що в процесі удосконалення

техніки гандболістів специфіка більшості вправ передбачає спеціалізоване тренування, яке включає формування рухової навички, індивідуалізацію і деталізацію техніки гандболіста, економізацію рухових функцій і базується на розвитку швидко-силових якостей спортсмена.

Список використаної літератури

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Левкін В. І., Кудріна Н. В., Згоба В. Л. Теорія і методика викладання гандболу: методичний посібник для студентів. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические применения. Киев: Олимпийская литература. 2013. 624 с.
4. Соловей О. М., Соловей Д. О. Основи навчання тактики гри в гандбол: навчально – методичний посібник. Дніпро: Вид-во., 2018. 112 с.

Калашніков Юрій, Лазоренко Сергій, Кулик Ніна

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ КАДЕТСЬКОГО ВІКУ

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

Анотація. Підготовка спортсмена-борця – багатофакторна система яка охоплює різнобічні аспекти тренувального процесу. Вона складається з багатьох чинників, від яких залежить спортивний результат у спортивній боротьбі: техніко-тактичної підготовки, фізичного вишколу, психо-емоційної стабільності, раціонально організованого тренувального процесу, спеціальної дієти, корекції ваги тощо. Більшість провідних вітчизняних фахівців у підготовці висококваліфікованих атлетів, розробляють план підготовки до змагань, враховують техніко-тактичний вишкіл, створюють спеціальний тренувальний режим для підлеглих, організовують контроль та раціональну дієту, ігноруючи актуальність розвитку фізичних якостей, що унеможливлює адекватне засвоєння техніко-тактичних акцій, вкрай необхідних для одержання перемоги на борцівському килимі.