

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*

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

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

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

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

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

**Вольченко Олег, Максименко Людмила**

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

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

**Анотація.** У статті розглянуто річний тренувальний цикл підготовки дзюдоїстів. Доповнено тренувальну програму підготовки дзюдоїстів протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для покращення загальної швидкісно-

силової підготовки. Доведено ефективність спеціальних засобів, що підтверджується статистичними даними.

**Ключові слова:** швидкісно-силова підготовка, дзюдоїсти, спеціальні засоби.

**Volchenko Oleg, Maksymenko Lyudmila. Improvement of general speed and strength training of judokas 10-11 years old.**

**Abstract.** The article examines the annual training cycle of training judokas. The training program of training judokas during the annual training cycle was supplemented with special means to improve general speed and strength training. The effectiveness of special means has been proven, which is confirmed by statistical data.

**Key words:** speed and strength training, judokas, special equipment.

За словами сучасних фахівців (О. Бекас, Ю. Паламарчук) результат спортивних досягнень борців, по перше, залежить від стану м'язових волокон, визначаючих рівень технічної підготовленості, а також розвиток усіх фізичних якостей [3]. О. Бекас наголошує, що спортивні досягнення перебувають у прямій залежності від прогресу спортивної морфології. Зокрема, значний акцент робиться на тілобудові організму спортсменів, оскільки останній являється ключовим у рівні фізичного розвитку, фізичних якостей та функціональних можливостей [1, 2]. Фізична підготовка відіграє значну роль в навчально-тренувальному процесі борців.

Фахівці зазначають (О. Бекас, 2019; Y. Tropin, 2017), що технічне вдосконалення дзюдоїстів ґрунтується на спеціальній фізичній підготовці [4, 5]. Останнім часом проблема розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей дзюдоїстів набуває особливої актуальності, оскільки визначає успіх спортсменів, цей факт обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета – доповнити, обґрунтувати та визначити ефективність доповненої програми спеціальними засобами навчально-тренувальних тренувальних занять дзюдоїстів 10-11 років у річному циклі.

Педагогічний експеримент полягав у визначенні ефективності доповненої тренувальної програми застосування спеціальних фізичних вправ, тренажерів та інформаційних програм під час загальної швидкісно-силової підготовки. Були дві групи учасників експерименту ЕГ і КГ по 10 дзюдоїстів КЗ ДЮСШ імені М. І. Масалітіна. КГ дзюдоїстів займалася згідно нормативної програми підготовки протягом річного циклу. План підготовки дзюдоїстів ЕГ підготовчого етапу мав зміни. Із метою покращення рівня загальної швидкісно-силової підготовленості спортсмени займалися по доповненій програмі із використанням спеціальних фізичних вправ, тренажерів та інформаційних програм.

У ході педагогічного експерименту було отримано відповідні результати (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

**Динаміка рівня загальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 10 років**

Показник и	ЕГ (n=5)				КГ (n=5)			
	Вихідні дані		Кінцеві дані		Вихідні дані		Кінцеві дані	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 60 м з високого старту, с	8,85	2,04	8,55*	2,01	8,84	2,05	8,71	2,03
Стрибки у довжину з місця (см)	185,82	8,07	189,93**	8,24	185,84	8,08	187,12*	8,13
Підтягування на поперечині, раз	8,5	1,96	10,24**	2,78	8,54	1,97	9,01*	2,08
Човниковий біг 4 x 9, с	10,53	2,56	9,96*	3,02	10,52	2,55	10,01	3,34
Біг 1000 м, хв.	4,29	0,89	4,19*	0,76	4,27	0,87	4,21	0,79

Примітки: \* зміни при  $p < 0,05$ ; \*\* зміни при  $p < 0,01$ .

Під час нашого педагогічного дослідження відбулася динаміка рівня загальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 10 років. Зокрема, показники тесту на біг 60 м з високого старту вказують, що в ЕГ час зменшився на 0,3 с ( $p < 0,05$ ), а в КГ – на 0,13 с. Довжина стрибків у довжину з місця в ЕГ збільшилася на 4,11 см ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 1,28 см ( $p < 0,05$ ). Число підтягувань на поперечині збільшилося в ЕГ на 1,74 раз ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,47 раз ( $p < 0,05$ ). Результати човникового бігу 4 x 9 зменшилися в ЕГ на 0,57 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,51 с. Час бігу на 1000 м скоротився в ЕГ на 0,1 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,06 с.

Такі ж самі тести на визначення рівня загальної швидкісно-силової підготовленості були проведені серед дзюдоїстів 11 років (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка рівня загальної швидкісно-силової підготовленості дзюдоїстів 11 років**

Показники	ЕГ (n=5)				КГ (n=5)			
	Вихідні дані		Кінцеві дані		Вихідні дані		Кінцеві дані	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Біг 60 м з високого старту, с	8,72	2,02	8,51*	1,97	8,74	2,03	8,64	1,99
Стрибки у довжину з місця (см)	185,12	8,11	189,03**	8,32	185,11	8,09	187,15*	8,21
Підтягування на поперечині, раз	8,67	2,02	10,21**	2,56	8,68	2,03	9,36*	2,43
Човниковий біг 4 x 9, с	10,3	3,32	9,91*	2,98	10,31	3,33	10,24	3,04
Біг 1000 м, хв.	4,18	0,76	4,08*	0,67	4,17	0,74	4,13	0,69

Примітки: \* зміни при  $p < 0,05$ ; \*\* зміни при  $p < 0,01$ .

Отже, показники тесту на біг 60 м з високого старту вказують, що в ЕГ час зменшився на 0,21 с ( $p < 0,05$ ), а в КГ – на 0,1 с. Довжина стрибків у довжину з місця в ЕГ збільшилася на 3,91 см ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 2,04 см ( $p < 0,05$ ). Число підтягувань на поперечині збільшилося в ЕГ на 1,54 раз ( $p < 0,01$ ), у КГ – на 0,68 раз ( $p < 0,05$ ). Результати човникового бігу 4 x 9 зменшилися в ЕГ на 0,39 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,07 с. Час бігу на 1000 м скоротився в ЕГ на 0,1 с ( $p < 0,05$ ), у КГ – на 0,04 с.

Отже, зміни, що відбулися у показниках із загальної швидкісно-силової підготовки дзюдоїстів 10 й 11 років ЕГ та КГ вказують, що застосування спеціальних фізичних вправ, тренажерів та інформаційних програм є ефективним. У перспективі спеціальні засоби можна застосовувати і в подальших навчально-тренувальних циклах дзюдоїстів.

### **Список використаної літератури**

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Модернізація навчально-тренувального процесу дзюдоїстів 10–11 років з урахуванням їх соматотипів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк, 2012. С. 403–406.
2. Бекас О., Паламарчук Ю., Корольчук А. Моделювання фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років на основі соматотипування. *Олімпійський та професійний спорт*. 2019. С. 87-98. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229335988.pdf>
3. Гавриков П. В. Теоретичні та методичні засади розвитку силових здібностей борців навчально-тренувальних груп ДЮСШ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 558-564.
4. Пояцика Д. Ю., Лянной М. О. Прояви спеціальних силових якостей боксерів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми. 2008. С. 644-651.
5. Tropin, Y., & Shatskikh, V. Model features of sensorimotor reactions and specific perception in wrestling. International scientific and professional conference on wrestling. *Applicable Research in Wrestling*, 2017. 241 p.