

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>	<i>246</i>

**Марченко Аріна**

## **АНАЛІЗ ЕТАПІВ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 8-12 РОКІВ У СПОРТИВНИХ БАЛЬНИХ ТАНЦЯХ**

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

**Анотація.** У статті охарактеризовано етапи підготовки дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях. З'ясовано, що означена підготовка передбачає два основні періоди: підготовчий період і змагальний період, що мають свою структуру (етапи) і змістове наповнення.

**Ключові слова:** спортивні бальні танці, етапи підготовки, підготовчий період, змагальний період.

**Marchenko Arina. Analyses of the stages of training of children 8-12 years old in sports ballroom dancing.**

**Abstract.** The article describes the stages of training children 8-12 years old in sports ballroom dancing. It was found that the specified preparation involves two main periods: the preparatory period and the competitive period, which have their own structure (stages) and content.

**Key words:** sports ballroom dancing, stages of preparation, preparatory period, competitive period.

**Постановка проблеми.** Вже не одне десятиріччя спортивні танці є одним із видів спорту в якому спостерігається поєднання високого рівня спортивно-технічної майстерності юних танцюристів із мистецтвом виразного руху.

В дослідженнях науковців у галузі спортивних танців наголошується на тому, що розвиток спортивно-технічної

майстерності танцюристів повинен базуватися на певному рівні фізичної та технічної підготовленості (Гришин Т.В., 2007; Лі Бо, 2011; Осадців Т. П., 2015; Спесивих О. О., 2014 та ін.) [1; 2; 3; 5] . Автори визнають залежність ефективності виступів спортсменів-танцюристів від оптимального поєднання їх фізичної та технічної підготовленості.

У теорії та методиці спортивного тренування наголошується, що розвиток спортивно-технічної майстерності спортсменів у будь-якому виді спорту має велике значення, особливо на початковому етапі багаторічної спортивної підготовки. Саме цьому етапі закладається основа для розвитку всіх компонентів спортивної майстерності, і вирішуються такі завдання фізичного виховання, як зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та опанування техніки рухів (Костюкевич В. М., 2013; Круцевич Т. Ю. 2017; Платонов В. Н., 1997; Шиян Б. М., 2001 та ін.).

Таким чином, актуальним є визначення етапів підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях.

**Метою статті є** аналіз етапів підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях.

**Основні результати дослідження.** Відомо, що спортивні бальні танці сприяють розвитку у дітей усіх м'язових груп та кардіо-респіраторної системи, а також формуванню правильної постави, вихованню виразним володінням своїми рухами [1; 2; 3; 5]. Хореографічна освіта дає можливість відчувати своє тіло, використовувати його пластичку для вираження власних почуттів та емоцій, сприяє перебігу вікових психічних процесів, сприятливо впливає на творчість та становлення особистості дитини [4].

Заняття спортивними бальними танцями передбачають участь у спортивних змаганнях різного рівня. За правилами змагань до програми спортивних бальні танців включають два основні напрямки (програми):

- 1) європейську програму. До європейської програми входить повільний вальс, танго, квік степ, віденський вальс, фокстрот;
- 2) латиноамериканську програму. До латиноамериканської програми входить ча-ча-ча, джайв, самба, румба, пасодобль.

Як зазначено вище, підготовка танцюристів – це поєднання високого рівня спортивно-технічної майстерності із мистецтвом виразного руху. Тож, підготовка танцюристів включає фізичну (загальну та спеціальну), технічну, тактичну, психологічну та інтелектуальну підготовку; естетичне, моральне та розумове виховання. Фізичне підготовка спортсменів-танцюристів здійснюється через розвиток основних фізичних якостей, оволодіння специфічними руховими навичками, виховання здібностей до тонкого м'язового почуття просторово-часових характеристик руху і, звичайно, партнера. А саме, амплітуди, напряму, часу, темпу та швидкості рухів, інтенсивності м'язових зусиль та ритму (Т. Ю. Круцевич, 2003; Б. М. Шиян, 2001). У процесі вдосконалення здатності тонко розділяти кожну ознаку просторово-часових та динамічних характеристик рухів у спортсменів формуються сприйняття і уявлення так званого «почуття простору», «почуття часу», «почуття зусиль, що розвиваються», для танцювального спорту характерні «почуття партнера», «почуття дистанції», «почуття паркету».

Отже, весь процес тренувань є особливою творчою роботою і складається із плану навчально-тренувального процесу, що передбачає організацію цілорічних занять. Окрім цього важливим є педагогічна майстерність тренера. В процесі діяльності тренера необхідним є вміння чітко планувати організацію тренувального процесу спортсменів-танцюристів. Таким чином, виключно за

таких умов вдасться досягти поставлених результатів, як у навчанні новачків, так і в покращенні майстерності спортсменів, які вже мають досвід [6].

Процес тренувань здійснюється з урахуванням календаря спортивних змагань та рівнем фізичної підготовленості юних спортсменів. Отже, підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях передбачає два основні періоди: підготовчий період і змагальний період.

Проаналізуємо зміст означених періодів підготовка дітей 8-12 років у спортивних бальних танцях.

*Підготовчий період* включає два етапи і може тривати від двох до трьох місяців.

Під час першого етапу (один-півтора місяця) тренування планується так, що половину від обсягу всього навантаження займає процес розвитку сили, а іншу половину – процес розвитку загальної витривалості. Вирішуються загальнопідготовчі завдання, спрямовані на те, щоб підвищити рівень фізичної підготовки танцюристів та створити базу для подальшої спеціальної підготовки. Характерна риса цієї складової процесу тренування – це максимальний обсяг навантаження за помірного темпу.

Під час другого етапу (тривалістю до одного місяця) періоду підготовки дві третини обсягу всього навантаження займають розвиток силової витривалості, і одна третя займає розвиток швидко-силових якостей. На другому етапі вдається вирішити спеціальні підготовчі завдання, спрямовані на подальше вдосконалення техніки, загальної фізичної та спеціальної підготовки та ще виховання морально-вольових якостей. Сума навантаження, якщо порівнювати її з першим етапом процесу тренування, трохи нижче, а ось темп (інтенсивність) вищий.

*Період змагань* включає цілих три етапи і зазвичай триває від одного з половиною до двох місяців.

Під час першого етапу дві третини обсягу навантаження припадають на розвиток силової витривалості, одна третина – на те, щоб розвинути швидкісно-силові якості спортсмена.

Під час другого етапу три четверті обсяги навантаження займають розвиток силової витривалості, одна четверта – розвиток швидкісно-силових якостей.

Під час третього етапу, який зазвичай триває від двох до трьох тижнів, весь обсяг навантаження потрібно направити на те, щоб розвинути у спортсмена його силову витривалість. Основний час занять необхідно зайняти класичними танцями.

Перші два етапи вважаються передзмагальними. Вони сприяють вирішенню тих завдань, які спрямовані на подальше підвищення рівня тренуваності, покращення техніки танців, а також приведення кожної системи організму до максимального стану працездатності та підвищення ступеня психологічної стійкості спортсмена.

Третій етап вважається безпосередньо змагальним. Головною метою є досягнення у змаганнях найкращого результату.

Під час змагального періоду частина вправ загальної фізичної підготовки скорочується, а спеціальної фізичної підготовки відповідно збільшується. Сумарний обсяг навантажень, якщо порівнювати його з другим етапом періоду підготовки, зменшується, а ось інтенсивність, навпаки, зростає.

**Висновки.** Таким чином, на підставі аналізу наукових досліджень фахівців у галузі спортивних танців нами встановлено, що спортивні бальні танці є повноправним видом спорту, підготовка у якому здійснюється з урахуванням закономірностей теорії фізичного виховання та теорії спорту, а підготовка дітей 8-12 років у спортивних

бальних танцях передбачає два основні періоди: підготовчий період і змагальний період, що мають свою структуру (етапи) і змістове наповнення.

### **Список використаної літератури**

1. Гришин Т.В. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми STUDENT: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2007. 19 с.
2. Лі Бо. Підвищення спеціальної підготовленості на підставі аеробних можливостей у спортивних танцях: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2011. 21 с.
3. Осадців Т. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 20 с.
4. Ніколаї, Г. Ю., Ключко, В. В. Ритміка: навч. посібник для студентів факультетів мистецтв педагогічних університетів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2010. 156 с.
5. Спесивих О. О. Детермінанти успішності пар у спортивних танцях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2014. 23 с.
6. Ruhluk S., Myuskan B., Grygus I. Morphofunctional performance of young sports talented gymnasts on the stage of preliminary basic training. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(1):117-124.

**Мигаль Максим, Максименко Людмила**

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 15-16 РОКІВ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ**

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

**Анотація.** У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки футболістів 15-16 років. Доповнено тренувальну програму підготовки гравців протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для покращення технічної підготовки. Перевірено ефективність доповненої програми.