

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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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	<i>246</i>

Лапицький Віталій

КОНТРОЛЬ ІНТЕНСИВНОСТІ ПРИ ВИКОНАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВКИ ФУТЗАЛІСТІВ

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

Анотація. У статті розглядається контроль інтенсивності техніко-тактичних вправ у підготовки футзалістів. Техніко-тактичні вправи є основним засобом підготовки футзалістів, які використовуються методично вірно для виконання поставлених завдань. Аналізуються зміни ЧСС під час виконання ігрових вправ у футзалі, та рівень навантаження специфічного характеру залежно від значення спрямованості для спортсменів.

Ключові слова: футзал, контроль, техніко тактичні вправи, навантаження

Lapytskyi Vitalii. Control of intensity when performing technical and tactical exercises in the training of futsal players

Abstract. The article examines the control of the intensity of technical and tactical exercises in the training of futsal players. Technical and tactical exercises are the main means of training futsal players, which are used methodically correctly to perform the tasks. Heart rate changes during the performance of game exercises in futsal, as well as the level of load of a specific nature, depending on the value of orientation for athletes, are analyzed.

Key words: futsal, control, technical and tactical exercises, loads

Постановка проблеми. В багатьох вузах заняттям в групах підвищення спортивної майстерності організовується за принципом спортивної спеціалізації. Це надає студентам удосконалюватися у вибраному виді спорту, а також освоювати нові види рухової активності залежно від їх інтересів і мотивів. В той же час для ефективності таких занять необхідно підбирати засоби і методи спеціалізації з тим, щоб вони забезпечували необхідну інтенсивність занять з техніко-тактичної підготовки у футзалі. Тому в даний час актуальним є вибір ефективних засобів і методів техніко-тактичної підготовки адаптованих для студентського контингенту. Для обґрунтування вибору засобів і методів техніко-тактичної підготовки групи підвищення спортивної майстерності з футзалу, необхідно оцінити інтенсивність специфічних вправ спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вданий час є значна кількість публікацій, присвячених оцінці інтенсивності специфічності вправ, але контролю за виконанням із застосуванням новітніх технологій у спорті дуже мало. Це дозволяє обґрунтувати тренувальні режими і скласти рекомендації для тренувальних занять спортсменів. В основному розроблені тренувальні режими для навантаження бігового характеру або роботи на велоергометрі. Що стосується специфічних вправу футзалі, то рекомендації по дозуванню навантаження розроблені, як правило для тренувань висококваліфікованих спортсменів і юних футзалістів ДЮСШ, подібні рекомендації розроблені і в інших ігрових видах спорту: хокеї, баскетболі [4, с. 342], а для студентських груп підвищення спортивної майстерності з футзалу такі рекомендації не розроблялися.

Разом з тим в спеціальній літературі немає обумовлених вимог до кількості повторень, тривалості і кількості серій для розвитку різних сторін підготовленості футза-

лістів. Очевидно це пов'язано з різним рівнем підготовленості досліджуваних. Так на заняттях спрямованих на розвиток витривалості, тривалість ігрових серій, техніко-тактичних вправ в дослідженнях триває від 3 до 15 хвилин кількість серій до 10. У Г.А. Лисенчука тривалість вправ від серії до серії зростає з 4 до 16 хвилин кількість серій до 8. Такий режим для тренування зі студентами був би дуже жорстоким [1. с. 119].

Наведені вище розбіжності диктують необхідність оцінювання фізіологічної інтенсивності специфічних вправ футзалу при виконанні їх футзалістами. Це б дозволило обґрунтувати режим чергування навантаження і відпочинку при використанні техніко-тактичних вправ спортсменами.

Результати досліджень. Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу групи спортивного удосконалення з футзалу ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка з однаковим рівнем техніко-тактичної підготовленості в кількості 12 спортсменів. Електричні імпульси серця записувалися і передавалися на прилад (Polar 71 Oi) [2.с.17]. Це дозволило реєструвати ЧСС під час виконання вправ (таб.1).

Таблиця 1

Значення ЧСС під час виконання різних техніко-тактичних тренувальних вправ

Вправа	Значення ЧСС до експер.	Значення ЧСС після експер.	Координаційний рівень складності
Передачі м'яча в парах у вільному темпі 5 хв.	137,5 ± 6,2	132±6,1	1
Передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв.	150 ± 7,3	148±7,0	2
Передачі м'яча в парах в русі на хід партнеру	175± 5,2	168±5.0	2

Передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв.	130 ± 4,2	128±4,2	1
Удари по воротах: Після обведення стійок і прискорення на 10 м. 5.разів, 15 м відпочинок 1хв. 5 разів	156 ± 5,4	151±5.1	2
	180 ± 6,8	178±6.3	2

Аналіз результатів зміни ЧСС показав, що при виконанні вправ, у яких навантаження задається інтервальним методом (рис 1).

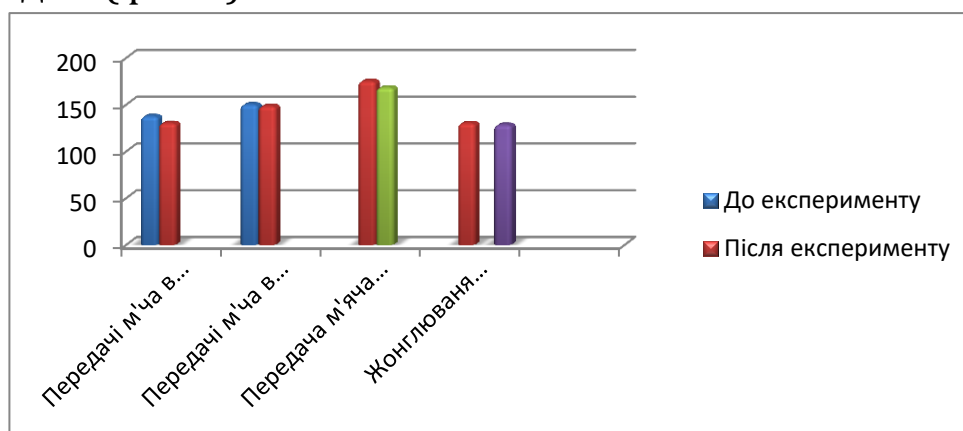


Рис. 1. Динаміка ЧСС при передачі м'яча в парах у вільному темпі 5 хв., передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв., передачі м'яча в парах 15 м. 10 хв.

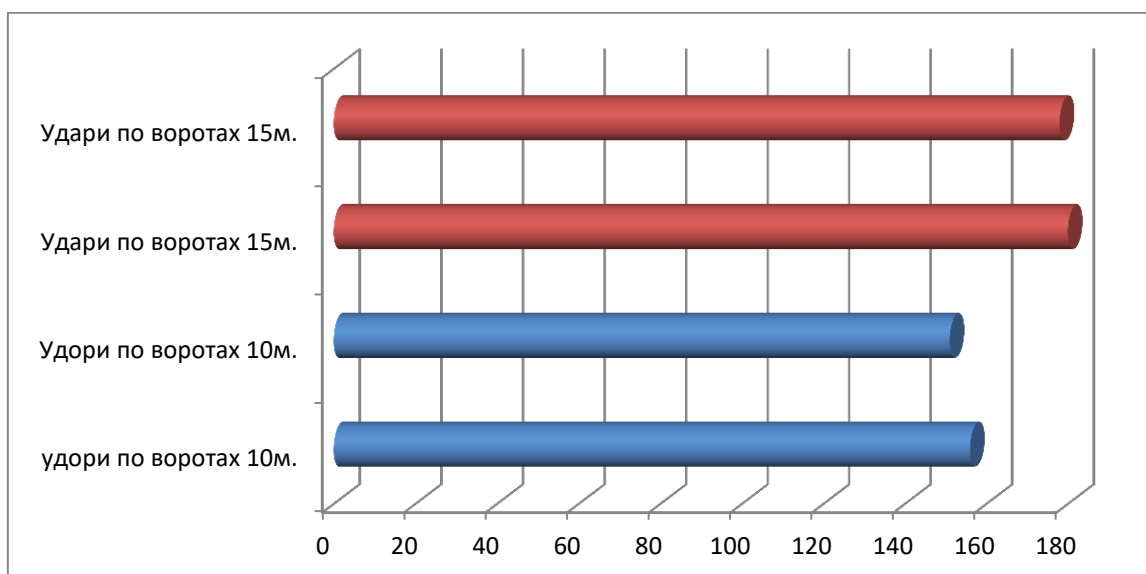


Рис. 2. Динаміка ЧСС при Після обведення стійок і прискорення на 10 м. 5.разів, 15 м відпочинок 1хв. 5 разів

Під час виконання навантаження що задавалися футзалістам як це показано на рис 1., та на рис 2., до експерименту ЧСС був збілешиним, а після експерименту зменшилось це показує що адаптаційні процесі під час навантаження проходять вдало. Період відновлення ЧСС показує, що навантаження, яке задається у специфічних вправах футзалу, є доступним для спортсменів-студентів. В середньому відновлення ЧСС до початкового значення проходить за 3 хвилини. Наведені пульсові значення основних засобів футзалу дозволять визначити значення і спрямованість навантаження в специфічних вправах, а також розрахувати сумарну ЧСС навантаження для футзалістів.

Класифікація рівнем навантаження специфічного характеру по значимості і спрямованості для футзалістів групи ПСМ

Спрямваність навантаження	ЧСС уд./хв..	Тривалість навантаження, хв	Навантаження	Сумарна ЧСС навант. уд.	% МПК
Анаеробна	170 і більше	25 15 7	Велике Середнє Мале	2549 1890 1100	76-80
Змішана	150-168	35 30 15	Велике Середнє Мале	3540- 3856 2570- 2989 1300- 1540	68-72
Аеробна	130-147	65 50 25	Велике Середнє Мале	4560- 4900 3689- 4268 2468- 2900	56-69

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Пропонована класифікація рівнів навантаження специфічного характеру по значеннях і спрямованості для групи підвищення спортивної майстерності дозволяє вико-

ристовувати кількісні величини при складанні тренувального процесу. Такою величиною виступає сумарно ЧСС.

2. Подальші дослідження будуть направлені на розробку тренувального процесу групи підвищення спортивної майстерності з футзалу

Список використаної літератури

1. Лапицький В., Цедрик О. Оцінка інтенсивності специфічних вправ футболістів при виконанні їх студентами. XIII *Всеукраїнська студентська науково-практична конференція (Переяслав-Хмельницький, 2019)* Міністерства освіти науки України, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», факультет фізичного виховання. ФОП Домбровська Я.М., 2019 С. 118–122.
2. Лисенчук Г.А. Программирование подготовки футболистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.виховання і спорту: 36 наук.пр. За ред.С.С, Єрмакова. XXIII, 2001-№1 С 16-25
3. Соломонко В. В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1997. 288 с.
4. Elferink-Gamsseer M.T., Visscher C., Van Duijn M.A., Lemmink K.A. Development of interval endurance capacity in elite and sub-elite youth field hockey players /7 Br.J. Sport Med-2006-Vol.40- №4- P 340-355.

Лапіна Юлія, Чхайло Микола

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК 20-22 РОКІВ У КІННОМУ СПОРТІ

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

Анотація. У статті розглянуто сучасну систему підготовки спортсменів. Доповнено тренувальну програму підготовки спортсменок у кінному спорті протягом річного тренувального циклу додатковими засобами для покращення фізичної підготовки. Доведено ефективність засобів рухливих ігор, що підтверджується статистичними даними.