

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

УДК 370.15+371.302.81+613
C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Протокол № 4 від 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – заступник голови оргкомітету;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
C916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Адаменко О., Деркач В., Фархадов С.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Україна

Анотація. У дослідженні розкрито актуальність використання методики розвитку фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Продемонстровано результати тестів на визначення провідних якостей футболістів на початку та в кінці експерименту, Доведено достовірність результатів та ефективність запропонованої методики розвитку фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Актуальність. У теорії спортивного тренування у футболі встановлено, що фізичні якості, здебільшого, зумовлені генетично і залежить від вроджених якостей людини (рухливості нервових процесів, співвідношення швидких і повільних м'язових волокон, оперативності діяльності нейромоторного механізму). У той же час, удосконалення нервово-м'язової координації, здатності організму до мобілізації складу рухової дії є одним із перспективних завдань у розвитку фізичних якостей футболістів. Темп і швидкість сучасної гри збільшуються, і перемагає команда, футболісти якої мають більш розвинені фізичні можливості.

Високі спортивні результати з'являються при розробці та впровадженні нових методик, що ґрунтуються на актуальних наукових знаннях про закономірності розвитку фізичної підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дослідженнями пошуку шляхів удосконалення і розвитку фізичних якостей футболістів займалися як вітчизняні так і зарубіжні дослідники, а саме: Данильченко С., Дорошенко Е., Журід С., Кокарев Б., Костюкевич В., Лісенчук Г. та інші.

У підготовчому періоді річного циклу команди і тренеру необхідно вирішити ряд особливих завдань. Тривалість підготовчого періоду варіюється від 6 до 8 тижнів залежно від календаря змагань і за цей час необхідно запланувати тренувальні навантаження таким чином, щоб було можливо забезпечити швидке відновлення фізичних здібностей футболістів до початку змагального періоду.

У зв'язку з цим, виникає суперечність між необхідністю підвищення ефективності тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу та недостатньою розробленістю навантажень, спрямованих на розвиток фізичних здібностей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Дана суперечність визначила проблему дослідження: пошук методики удосконалення розвитку фізичних якостей футболістів та ефективної побудови тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні і розробці структури і змісту тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних *завдань*:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет з метою вивчення особливостей підготовки та розвитку фізичних якостей футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

2. Розробити структуру і зміст тренувального процесу в підготовчому періоді річного циклу для удосконалення фізичної підготовленості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

3. Експериментально перевірити і оцінити ефективність тренувального процесу, спрямованого на розвиток фізичних якостей футболістів в підготовчому періоді на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Предмет дослідження – фізичні якості футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

У процесі дослідження було використано наступні *методи дослідження*:

- Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- Педагогічне спостереження;
- Педагогічний експеримент;
- Оцінювання розвитку фізичних якостей футболістів за допомогою комплексу тестів;
- Методи математичної статистики з метою обробки отриманих даних.

Виклад основного матеріалу. В результаті теоретичного аналізу літератури та методичних рекомендацій вітчизняних та зарубіжних фахівців у сфері футболу було розроблено структуру тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді річного циклу.

Рекомендується структура тренувального процесу із застосуванням різних фізичних навантажень на розвиток сили, швидкісно-силових здібностей та витривалості, яка представлена чотирма підготовчими мікроциклами, з наступним співвідношенням навантажень та тренувальних засобів:

- втягуючий мікроцикл (10 днів) – відновлення витривалості – 65%, швидкості та швидкісних здібностей – 5%, сили та швидкісно-силових здібностей – 30%;

- розвиваючий мікроцикл (21 днів) – розвиток витривалості – 70%, швидкості та швидкісних здібностей – 10%, сили та швидкісно-силових здібностей – 20%;

- ударний мікроцикл (7 днів) – розвиток витривалості – 65%, швидкості та швидкісних здібностей – 15%, сили та швидкісно-силових здібностей – 20%;

- відновлювальний мікроцикл (7 днів) – розвиток витривалості – 60%, швидкості та швидкісних здібностей – 10%, сили та швидкісно-силових здібностей – 30%.

З метою вдосконалення фізичних здібностей футболістів розроблено зміст тренувальних занять у підготовчому періоді з широким застосуванням методів, що дозволяють зменшити час на виконання вправ і одночасно сприяють покращенню різнобічної підготовленості футболістів.

В таблиці 1 наведено методику розвитку фізичних якостей футболістів і представлено співвідношення методів відповідно до спрямованості тренування, що використовувалися в тренувальному процесі на підготовчому етапі.

Таблиця 1

**Співвідношення методів за напрямками тренування футболістів
в підготовчому періоді річного циклу**

Напрямок підготовки	Частка використання методів (%)
Загальна та спеціальна витривалість	Неперервний метод 15%, повторний метод 10%, інтервально-серійний 20%, перемінний метод 15%, сполучений метод 40%
Прудкість та швидкісні здібності	Повторний метод 35%, інтервально-серійний з постійними інтервалами відпочинку 10% та сполучений метод 55%
Сила та швидкісно-силові здібності	Ізометричний метод 35%, концентричний метод 45%, ексцентричний (уступаючий) метод 5% та пліометричний метод 15%

Застосування даної методики тренування дозволяє одночасно вирішити завдання фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки гравців використовуючи спеціально підібрані під розв'язувані завдання засоби тренування, такі як технічні схеми, ігрові вправи, спеціальні тренувальні пристрої та обладнання.

Педагогічний експеримент проводився у період з липня по серпень 2024 року. В експерименті взяло участь дві групи футболістів по 10 осіб віком 16-17 років, зі стажем занять футболом 4-6 років. Проводився педагогічний експеримент на базі СДЮСШОР «Миколаїв» з футболу, де здійснювалися тренування спортсменів.

Експериментальна група тренувалася за розробленою нами методикою розвитку фізичних якостей футболістів, а контрольна за традиційною методикою тренувань, відповідно до програми підготовки футболістів відповідної групи.

На початку та в кінці експерименту було проведено педагогічне тестування з вивчення фізичної підготовленості футболістів контрольної та експериментальної груп.

В таблиці 2 представлені результати фізичної підготовленості контрольної групи, що характеризують загальну та спеціальну витривалість.

Таблиця 2

Результати тестів контрольної групи до та після експерименту, що характеризують загальну та спеціальну витривалість

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Аеробна витривалість	Купера (м)	2741.6±198.1	2936.4±222,9	p>0,05
Анаеробна витривалість	Човниковий біг 7 ×50 м (с)	70.3±4.1	66.9±2.3	p<0,05

За стандартної тренувальної програми у футболістів контрольної групи за період педагогічного експерименту статистично достовірно покращився результат у тесті «човниковий біг 7×50 м» (p<0,05). Порівняльний аналіз не виявив статистично значущі зміни у тесті Купера (p>0,05).

У таблиці 3 представлені результати фізичної підготовленості випробуваних експериментальної групи, що характеризують загальну та швидкісну витривалість.

Таблиця 3

Результати тестів експериментальної групи до та після експерименту, що характеризують загальну та спеціальну витривалість

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Аеробна витривалість	Купера (м)	2837.5 ± 232.7	3142.7 ± 270.9	p<0,05
Анаеробна витривалість	Човниковий біг 7 ×50 м (с)	68.4±2.1	63.6±2.5	p<0,05

При розробленому змісті тренувальної програми у футболістів експериментальної групи за період педагогічного експерименту статистично достовірно покращилися результати у наступних тестах: тест Купера (p<0,05), та «човниковий біг 7 ×50 м» (p<0,05).

В таблиці 4 наведено результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості контрольної групи до та після експерименту.

Таблиця 4

Результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості контрольної групи до та після експерименту.

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		до	Після	
Стартова швидкість	біг 10 м (с)	1.9±0.1	1.9±0.2	p>0,05
Дистанційна швидкість	біг 30 м (с)	4.4±0.2	4.3±0.2	p>0,05
Швидкість дії з м'ячем	Дриблінг м'яча 30 м (с)	21.6±1.5	20,4±1.1	p>0,05

Порівняльний аналіз не виявив статистично значущі зміни в тестах «біг на 10 м» (p>0,05), «біг на 30 м» (p>0,05) та «дриблінг м'яча на 30 метровій дистанції» (p>0, 05).

В таблиці 5 наведено результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості експериментальної групи до та після експерименту.

Таблиця 5

Результати оцінювання стартової та дистанційної швидкості експериментальної групи до та після експерименту.

Фізичні якості	Назва тесту	Етап		Достовірність
		До	Після	
Стартова швидкість	біг 10 м (с)	1.9±0.1	1.8±0.2	p>0,05
Дистанційна швидкість	біг 30 м (с)	4.3±0.1	4.1±0.1	p<0,05
Швидкість дії з м'ячем	Дриблінг м'яча 30 м (с)	20,9±1.3	19,3±0,9	p<0,05

У футболістів експериментальної групи за період педагогічного експерименту статистично достовірно покращилися результати у наступних тестах: «біг на 30 м» (p<0,05), «дриблінг м'яча на 30-метровій дистанції» (p<0,05). Порівняльний аналіз не виявив статистично значущих змін у тесті «біг на 10 м» (p>0,05) при застосуванні нами розробленої тренувальної програми.

Експеримент виявив достовірні відмінності у більшості проведених тестів. Дані у випробуваних в обох групах фіксують значне поліпшення швидкісних здібностей та підвищення рівня аеробної та анаеробної витривалості.

Достовірність покращення контрольованих показників в експериментальній групі вказують на доцільність застосування у практиці розробленої тренувальної програми з широким використанням сполученого методу у

підготовчому періоді річного циклу для футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Література:

1. Кокарева С. М., Дорошенко Е. Ю., Кокарев Б. В., Данильченко С. І. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. Sciences of Europe. Praha, Czech Republic. 2021. Vol. 3. № 65. Р. 19-23. <https://doi.org/10.24412/3162-2364-2021-65-3-19-23>
2. Костюкевич В. М. Модельні показники функціональної підготовленості футболістів. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. № 10. 2006. С. 78.
3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер». 2009. С. 312.
4. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 21-23
5. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2004. 34 с.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Дослідження базується на загальнотеоретичних положеннях та узагальненні досвіду спортивної підготовки дітей та підлітків.

У процесі розробки програми фізичної підготовки юних каратистів були використані основні положення теорії розвитку фізичних якостей та теорії адаптації до певних навантажень у різних видах спорту. Попередній етап базової підготовки охоплює юних каратистів 10-12 років. У цей період спостерігається найбільша кількість чутливих періодів у розвитку координаційних здібностей, які дають можливість оволодіти складними координаційними елементами техніки карате.

Актуальність. Направленість тренувального процесу на вибіркового розвитку фізичних якостей на етапі початкової базової підготовки сприятиме більш ефективному розвитку технічних елементів карате.

Наявні дослідження не повною мірою розкривають зміст і структуру спеціальної фізичної підготовки юних каратистів на цьому етапі, що визначає важливість вирішення даної проблеми.