

Міністерство освіти і науки України  
Інститут модернізації змісту освіти  
Національний олімпійський комітет України  
Спортивний комітет України  
Харківська обласна державна адміністрація  
Харківська міська рада  
Харківська державна академія фізичної культури

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В  
ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ**  
(на честь святкування 25-річчя Незалежності України)

Збірник наукових праць  
II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції  
(24-25 березня 2016 р.)

Харків-2016

УДК 796

**Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків: ХДАФК, 2016. – 198 с. (Рус., укр.).**

У збірнику представлені наукові праці по актуальним проблемам побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту.

Матеріали збірника представляють теоретичний й практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників, та студентів.

***Редакційна колегія:***

- **Мулик Вячеслав Володимирович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту ХДАФК;
- **Камаєв Олег Іванович**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- **Шестерова Людмила Єгорівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи ХДАФК;
- **Мулик Катерина Віталіївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК;
- **Пруднікова Марина Сергіївна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК
- **Гриньова Тетяна Іванівна**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму ХДАФК

Зауваження, побажання та пропозиції прохання направляти на e-mail: [kzvsrst@gmail.com](mailto:kzvsrst@gmail.com)

УДК 796

**ЗМІСТ**

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В  
ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**ГОРІНА В.В.**

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАС В VMX-RACING, ВИДИ ПЕРШКОД ТА  
ТЕХНІКА ЇХ ПОДОЛАННЯ..... 3

**ЄФРЕМЕНКО А.М., КРАЙНИК Я.Б.**

ПРОБЛЕМА ЗАОХОЧЕННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
СПОРТИВНИМИ ВПРАВАМИ ЦИКЛІЧНОГО ХАРАКТЕРУ ..... 6

**ИЛЬИН В.Н., АЛВАНИ А., ДОВГОДЬКО И.В.**

ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ  
ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА..... 9

**КАРАУЛОВА С.**

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК  
ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ У  
МАКРОЦИКЛІ ..... 12

**КОТЛЯР С.М.**

ПІДГОТОВКА ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ 17-18 РОКІВ НА  
ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ В УМОВАХ УКРАЇНИ ..... 14

**МУЛИК В.В.**

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЕТЕРАНОВ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ  
СПОРТА ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА..... 18

**НАСОНКІНА О.Ю.**

ДИНАМІКА РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
БІГУНОК НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ ..... 22

**ПИЛИПКО О.А., ЖЕРДЕВА А.В.**

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ СИХРОНИСТОК 12-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЁТА ИХ  
МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ..... 25

**ПОЛИТЬКО Е.В., ТОМИЛКО А.Б.**

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ,  
ВЫСТУПАЮЩИХ НА ДИСТАНЦИИ 100 МЕТРОВ БАТТЕРФЛЯЙ ..... 29

<b>РЕМЗИ І.В., БРІЛЛІАНТОВ А.О.</b> ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ПЛАВЦІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ.....	33
<b>РЕМЗИ И.В., ДОРОХОВ Е.В.</b> УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ .....	36
<b>РЕМЗИ І.В., ЗІЄНКО В.М.</b> ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ВІДБОРУ ДІТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ.....	39
<b>РОМАНЕНКО О.І.</b> РОЗПОДІЛ ОБСЯГУ ФІЗИЧНИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	42
<b>РЫБАЛЬЧЕНКО Т.П., КРАЙНИК Я.Б.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	44
<b>РЯДОВА Л.О., ПЛЯШЕШНИК А.М.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ СПОРТСМЕНІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ХАРКІВЩИНИ НА ХІ - ХІV ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ .....	47
<b>СЕДЛЯР Ю.В.</b> СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ И НОГАМИ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ.....	50
<b>СТРЕЛЬНИКОВ Г.Л., СТРЕЛЬНИКОВА Є.Я.</b> ВПЛИВ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ НА ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ ПРИ ПЛАВАННІ «КРОЛЕМ» .....	52
<b>ШЕЙКО Л.В., БАЛАМУТОВА Н.М.</b> ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ОСВОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДИСТАНЦИИ.....	55
<b>ШЕСТЕРОВА Л.Е., ЛИ ЧАО ФАНЬ</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН – БЕГУНОВ НА 100 м ФИНАЛИСТОВ ХІ – ХХХ ОЛИМПІЙСЬКИХ ІГР.....	59

**ШЕСТЕРОВА Л.Є., РОЖКОВ В.О.**

ВПЛИВ ЗОВНІШНЬО-БАЛІСТИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ НА ДАЛЬНІСТЬ  
ПОЛЬОТУ ЯДРА..... 64

**ШУТЄЄВА Т.М.**

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ В ЖІНОЧОМУ  
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ ..... 66

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

**АЛЕКСАНДРОВ Ю.В.**

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ..... 70

**БЕГУН П.И.**

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ  
ВОЗМОЖНОСТИ МЫШЦ..... 72

**БЕРШОВ С.И.**

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ АЛЬПИНИЗМ ..... 74

**БОЙКО Г.Н., ВОЛОШКО Л.Б.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАДАЧИ  
ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТЕ  
ИНВАЛИДОВ..... 77

**БУЛГАКОВ О.І., МАРЧЕНКОВ М.К.**

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ  
СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КООРДИНАЦІЙНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ ..... 81

**ВОСТРОКНУТОВ Л.Д., ШКАРУБО Д.С.**

СПОРТ В ХАРЬКОВЕ: ПЕРВЫЕ СТРАНИЦЫ ..... 84

**ДЕЙНЕКО А.Х., МУЛЛАГІЛЬДІНА А.Я., КРАСОВА І.В.**

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТОК  
НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ..... 86

**КОВАЛЕНКО І.М., КОПИТІНА Я.М.**

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФРІ-ФАЙТУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ  
ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ..... 90

<b>КОТОВА О.В., СУХАНОВА Г.П.</b> АЕРОБНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	92
<b>ЛУТОВИНОВ Ю.А.</b> СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ КВАЛИФИЦІРОВАННИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ.....	96
<b>МУЛИК К.В., ХЛІБЦЕВИЧ О.Л.</b> МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ .....	99
<b>ПОМЕЩИКОВА І. П., АФАНАСЬЄВА К.М.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ БАСКЕТБОЛУ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПРИ НАБОРІ ДО СЕКЦІЇ.....	102
<b>ПРУДНИКОВА М.С.</b> ТЕХНИКА ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА.....	106
<b>СУПРУНЕНКО М.В.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ТЕНІСІ .....	109
<b>СУРІКОВ В.Є.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ .....	113
<b>СУТУЛА В.А., АБДУЛВАХИД ДЛШАД НИХАД</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НАЧАЛЬНОГО ОТБОРА ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В АВТОНОМНОЙ РЕСПУБЛИКЕ КУРДИСТАН В ИРАКЕ.....	115
<b>ТОПОРКОВ А.Н.</b> КОМПЛЕКТОВАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ (НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНОГО СПОРТИВНОГО ПОХОДА III КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ) .....	120

**ЧЕКМАРЬОВА Н. Г.**

ВИЗНАЧЕННЯ НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ЗДІБНОСТІ ДО ВІДЧУТТЯ  
РИТМУ У ДІТЕЙ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ  
СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ..... 123

**ЧЕРЕДНИЧЕНКО М.А.**

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АВТОГОНЩИКОВ  
РАЛЛИ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ..... 127

**ЧЕРЕПАХА В.С., ЧУХЛАНЦЕВА Н.В.**

ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ГИРЬОВОМУ  
СПОРТІ..... 131

**ШИШКА В.В.**

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ  
КАРТИНГІСТІВ (8-12 РОКІВ) НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ  
ПІДГОТОВКИ.....135

**СТУДЕНТСЬКА НАУКА**

**АГАМИРАДОВ МЕЙЛИС, БЕРШОВ С.И.**

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ .. 139

**ВАН ВЕЙ**

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БЕГУНОВ  
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В ПЕРВОМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ  
ПЕРИОДЕ..... 142

**ГАПОНОВА Л. Ю.**

ШТУЧНО СТВОРЕНА ГІПОКСІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНУ  
ПІДГОТОВКУ СПОРТСМЕНІВ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ ..... 144

**ДЖАНИЕВ ШАТЛЫКГЕЛДИ, ГРИНЕВА Т.И.**

УРОВЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТУРИСТОВ-ПЕШЕХОДНИКОВ 14-15 ЛЕТ ..... 148

**ЄФИМОВ І.С.**

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ У МОТУЗКОВИХ ПАРКАХ СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ..... 152

**ЗАДОРЖНИЙ О.А., ГРИНЬОВА Т.І.**

ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМУ ЯК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО  
КОМПЛЕКСУ ..... 156

<b>ЗАХАРЧЕНКО В.І., ПЯТИСОЦЬКА С.С.</b> ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОБЛІКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ХОКЕЇ З ШАЙБОЮ .....	160
<b>КАЛАШНИК М.В.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У БІГУНОК НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ .....	162
<b>КІЗІЙОВ С.В., ПЯТИСОЦЬКА С.С.</b> НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УЧБОВИХ ЗАНЯТЬ У ВИШАХ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....	166
<b>КУР'ЯНОВИЧ В. Д.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПІДГОТОВКА ПІШОХІДНОГО ПОХОДУ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ .....	169
<b>ЛАДИКОВ А.П.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛУЧНИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....	171
<b>МЕЛЬНИК О.О.</b> ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «РУХОВІ ЯКОСТІ» ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ЗАСВОЄННІ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ .....	174
<b>НЕСТЕРЕНКО В.Ю., ПЯТИСОЦЬКА С.С.</b> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ .....	177
<b>ДОЛГОПОЛОВ Д.О., ПАЄВСЬКИЙ В.В.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ .....	180
<b>ПУЛЯЄВ І.О.</b> ВПЛИВ СИЛОВИХ ВПРАВ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА СПОРТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	183
<b>ХМЕЛІВСЬКИЙ А.В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА НАВАНТАЖЕНЬ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ШОРТ-ТРЕКУ, І ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ .....	186
<b>РУДЬКО М.В.</b> ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	189



Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 23.02. Тир. 100 прим. Зам. 170-16.  
Підписано до друку 28.03.16. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.  
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30  
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру  
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.

---

---

**СТИЛЬ**®  
**ИЗДАТ**  
ТИПОГРАФИЯ  
[www.stil-izdat.com](http://www.stil-izdat.com)