

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Матеріали XVI наукової конференції  
«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА  
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»



Харків – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА  
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*збірник статей XVI наукової конференції*

*12 лютого 2020 р.*

**Харків**  
Харківська державна академія фізичної культури  
**2020**

БК 75.0+75.1  
УДК 796.072.2

(2020). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XV наукової конференції 12 лютого 2020 р.*, Харків.

(Укр., рус., англ.)

**Видання** Харківської державної академії фізичної культури  
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

**Редакційна колегія:**

**Помещикова І.П.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

**Бойченко Н.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

**Алексєєв А.Ф.**, проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Несен О.О.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Пашков І.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Перевозник В.І.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Тропін Ю.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Область і проблематика:** У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

**Адреса редакції:** вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

**Телефон:** +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

<b>Бойченко Н. В.</b> Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою.....	5-9
<b>Голоха В. Л., Панов П. П.</b> Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю.....	10-14
<b>Голоха В. Л.</b> Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі.....	15-18
<b>Кирпенко В. М., Маракунин А. І., Попов Ф. І.</b> Ефективність застосування парних вправ в підготовці до рукопашного бою.....	19-21
<b>Кривенцова І. В., Одокієнко І. І., Кривенцова О. В.</b> Особливості секційної роботи з фехтування зі студентами закладів вищої освіти.....	22-25
<b>Панченко К. Д.</b> Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур.....	26-28
<b>Пашков І. М., Пашкова В. І.</b> Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах.....	29-32
<b>Shandrygos V., Pervachuk R.</b> Role and places of wrestling in the olympic movement system.....	33-39

### РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

<b>Архипова Е. А., Шевченко О. А.</b> Характеристика основних цілей и задач всемирной программы «Shuttle Time» по продвижению бадминтона в школьной среде .....	40-42
<b>Груцяк Н. Б.</b> Популяризация специализации «Волейбол» среди студентов ХНУ им. В. Н. Каразина .....	43-45
<b>Гузар В. М., Юськів С. М.</b> Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців.....	46-50
<b>Єна М. О., Кузнецов М. В., Афонін В. М.</b> Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для офіцерів середнього віку...	51-56
<b>Ляхова Т. П.</b> Ліберо у сучасному волейболі.....	57-59
<b>Марченко В. А.</b> Розвиток силових якостей футболістів.....	60-62
<b>Мельник А. Ю.</b> Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток.....	63-66



<b>Моїсеєв С. О., Гузар В. М.</b> Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу.....	67-72
<b>Паєвський В. В.</b> Особливості діяльності суддів з волейболу	73-76
<b>Перевозник В. І.</b> Анатомо-фізіологічні особливості розвитку юних футболістів.....	77-80
<b>Піддубний О. Г., Мусієнко А. В.</b> Вплив занять з баскетболу на адаптаційні можливості підлітків до фізичних навантажень.....	81-83
<b>Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М.</b> Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продуксім» .....	84-88
<b>Цимбалюк Ж. О., Гришко А. В., Шевченко О. С.</b> Застосування вправ із розділу «спортивні та рухливі ігри» в підготовці військовослужбовців .....	89-92
<b>Хоменко В. В., Свирида В. С.</b> Вертикальний напад як основа сучасного футболу в провідних командах світу.....	93-98
<b>Чуча Н. І., Олійник В. О.</b> Підсумки участі у змаганнях баскетбольних команд ХНУ ім. В.Н. Каразіна .....	99-102
<b>Чуча Ю. І., Калугін І. Г.</b> Аналіз помилок баскетболістів студентських команд під час гри.....	103-105

### РОЗДІЛ 3.

#### ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

<b>Галазюк В. О., Коваль В. О., Кононенко Г. В., Петросян В. В., Д'якова О. В.</b> Визначення впливу зовнішніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників.....	106-110
<b>Палій О. В.</b> Методи розвитку загальної та спеціальної витривалості.....	111-115
<b>Пономарьов В. О., Меленті Є. О.</b> Необхідність впровадження принципів здорового образу життя у суспільство.....	116-118
<b>Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Мерзлікін М. В., Асєєва Я. Ф.</b> Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді.....	119-123
<b>Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Ломан С. Л.</b> Здоров'язбережувальні компетентності учнівської та студентської молоді.....	124-128

## Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою

Бойченко Н.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті запропоновано план навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів «темпового» стилю ведення бою, розкрито особливості індивідуалізації техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. За допомогою теоретичного аналізу і узагальнення літературних джерел, педагогічного спостереження, бесід з тренерами-викладачами з карате розроблено план навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів «темпового» стилю ведення бою.

**Ключові слова:** карате; план; «темповик»; бій; засоби; вдосконалення; критерії.

**Вступ.** З метою оптимізації навчально-тренувального процесу і досягнення запланованого результату використовуючи сильні сторони єдиноборця, рекомендується дотримуватися індивідуального підходу, враховуючи манеру ведення поєдинку спортсмена (Ашанин, & Литвиненко, 2013; Бойченко, 2007; Брискин, Товстоног, & Розторгуй, 2009; Товстоног, 2010).

Аналіз останніх наукових робіт показує, що більшість досліджень в цьому напрямку були спрямовані на вивчення ефективності індивідуалізованої техніко-тактичної підготовки з урахуванням стилів ведення поєдинків спортсменів-єдиноборців (Баранов, 2011; Езан, 2008; Ермаков, Тропин, & Пономарев, 2015). Деякі автори вивчали взаємозв'язок індивідуального стилю змагальної діяльності і тактики ведення поєдинків (Горанов, 2011). Інші вдосконалювали методіку техніко-тактичної підготовки єдиноборців, засновану на особливостях індивідуальних стилів змагальної діяльності, застосовуючи спеціальні технічні засоби (Бойченко, 2010; Демин, & Степанов, 2008; Ермаков, & Бойченко, 2010). Також створювались моделі техніко-тактичної підготовки єдиноборців різних манер ведення поєдинку (Бойченко, 2017). Здійснювався аналіз складу тіла єдиноборців, що представляють різні стилі ведення змагального поєдинку (Зебзеев, Зекрин, & Зданович, 2014), вивчались вікові особливості розвитку ударних рухових дій єдиноборців різних стилів ведення двобою (Селезнев, 2016), спеціальна фізична підготовка в єдиноборствах з урахуванням стилю ведення поєдинку (Камнев, 2012).

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження:** розробити план навчально-тренувального заняття з карате для спортсменів «темпового» стилю ведення бою.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, бесіди з тренерами-викладачами з карате.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження, бесіди з тренерами-викладачами з карате дозволили виявити, що каратистам «темпової» манери ведення поєдинку необхідно акцентувати увагу на швидкі та темпові удари, передовсім використовувати темповий натиск на супротивника, використовуючи серії з постійною кількістю ударів, у яких несподівано змінюється їх кількість, темп нанесення та сектор ураження супротивника, проведення акцентованих повторних ударів (Бойченко, 2010; Литвиненко, 2013). Проведені раніше дослідження вказують ефективність відсоткового застосування комбінацій технічних прийомів для різних манер ведення поєдинку каратистів. Так, для «темповиків» доцільно застосовувати комбінації із застосуванням натиску на супротивника (40%), зі зміною секторів ураження (20%), з повторними ударами (20%), з дією на реагування супротивника (10%), із застосуванням натиску супротивника (10%) (Бойченко, 2010).

Пропонується план навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів-юніорів у предзмагальному мезоциклі (у залежності від манери ведення поєдинку).

План навчально-тренувального заняття з «кіокушинкай» карате для спортсменів-юніорів «темпового» стилю ведення бою

Завдання:

1. Удосконалення ТП.
2. Підвищення швидкісних якостей.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА – 15 хвилин. Розминка. Рухливі ігри для розвитку швидкості реакції в спеціалізованих рухах каратистів.

ОСНОВНА ЧАСТИНА – 65 хвилин.

Удосконалення комбінацій технічних прийомів, підвищення швидкості технічних прийомів під час виконання комбінацій.

Удосконалення комбінацій із застосуванням натиску на супротивника (55 хвилин):

*Без партнера (за допомогою боксерського мішку) 15 хвилин:* 1) задовільне виконання серій за сигналом тренера, збільшення ритму та сили нанесення ударів;

2) задовільне виконання серій із двох ударів за сигналом тренера, збільшення кількості ударів у серії з одночасним збільшенням ритму нанесення ударів;

3) задовільне виконання серій за сигналом тренера, проведення серії повторних акцентованих ударів зі збільшенням ритму їх нанесення.

Із партнером (за допомогою боксерської подушки) 20 хвилин: 1) завдання 1-3 ті ж самі, як з боксерським мішком, але рухаючись, круговий удар ногою в нижній рівень безпосередньо наноситься по стегну суперника;

2) при натиску на суперника з подушкою застосовуються сковування та контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження;

3) виконання комбінацій, в пересуванні на тренажері, виконання сковування та контратака серією акцентованих та повторних ударів зі зміною секторів ураження.

Приклад: – сковування – удар знизу правою рукою в середній рівень (живіт) – удар знизу лівою рукою в середній рівень (груди) – круговий удар правою ногою в нижній рівень – круговий удар правою ногою в верхній рівень;

– сковування – удар знизу правою рукою в середній рівень (живіт) – прямий удар лівою рукою в середній рівень (живіт) – прямий удар правою рукою в середній рівень (груди).

З партнером (за допомогою боксерських лан) 20 хвилин: 1) задовільне виконання серій ударів, проведення сковування та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження;

2) задовільне виконання серій ударів, проведення штовхання та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження;

3) виконання серій ударів, в пересуванні на тренажері, проведення сковування (штовхання) та контратака серією акцентованих і повторних ударів у відкритий сектор ураження (1 атака 2-3 серії; 3-4 серії).

Приклад: – з лівосторонньої стійки прямий удар правою рукою – круговий удар правою ногою в нижній рівень із кроком уперед – сковування – удар знизу лівою рукою – удар знизу правою рукою – удар коліном лівою ногою – удар коліном лівою ногою із кроком уперед;

– з лівосторонньої стійки прямий удар лівою рукою – прямий удар правою рукою – удар знизу лівою рукою – штовхання – круговий удар лівою ногою в середній рівень – прямий удар правою рукою – прямий удар лівою рукою – круговий удар правою ногою в нижній рівень із кроком уперед.

Відпрацювання вивченого матеріалу у вільному поєдинку (10 хвилин).

Чотири поєдинки з різними суперниками.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА – 5 хвилин.

Вправи на відновлення дихання, розтягування, розслаблення

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 102-107.
- Баранов, М. В. (2011). Характеристика ефективності індивідуалізованої техніко-тактичної підготовки спортсменів каратэ-до з урахуванням стилів ведення поєдинків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 98-101.



- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В. (2010). Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів. (Автореферат на здобуття наукового ступеня канд.фіз.вих). Харків, Україна.
- Бойченко, Н. В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11-14.
- Брискин, Ю. А., Товстоног, А. Ф., & Розторгуй, М. С. (2009). Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*, №1, 20-25.
- Горанов, Б. (2011). Взаимосвязь индивидуального стиля соревновательной деятельности и тактики ведения поединков в греко-римской борьбе. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 82(12). 58-60.
- Демин, И. В., & Степанов, М. Ю. (2008). Методика индивидуально-групповой подготовки кикбоксеров, основанная на особенностях индивидуальных стилей соревновательной деятельности. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, (3 (8)), 8-14.
- Езан, В. Г. (2008). Особенности тактической подготовки борцов высшей квалификации с учетом индивидуальных стилей ведения поединка. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, №1, 13-18.
- Ермаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2010). Техничко-тактичска підготовка спортсменів-юніорів «кіокушинкай» каратэ при допомозі спеціальних технічских засобів. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Пономарев, В. А. (2015). Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5), 46-51.
- Зебзеев, В. В., Зекрин, Ф. Х., & Зданович, О. С. (2014). Анализ состава тела дзюдоистов-юниоров, представляющих разные стили ведения соревновательного поединка. *Наука и спорт: современные тенденции*, 3(2 (3)). 69-73.
- Камнев, Р. В. (2012). Специальная физическая подготовка в таеквон-до ИТФ с учётом стиля ведения поединка. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*, (2), 13-16.
- Литвиненко, А. М. (2013). Техніко-тактичні стилі ведення спортивного поєдинку в ударних єдиноборствах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (1 (34)), 35-38.
- Селезнев, И. А. (2016). Возрастные особенности развития ударных двигательных действий у юных тхэквондистов различных стилей ведения

поединка. *Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии*, 460.

Товстоног, О. (2010). Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України, Т.1*, 322-327.

**Відомості про автора:**

**Бойченко Наталя Валентинівна** – кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри єдиноборств, МСУ з дзюдо

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: [natalya-meg@ukr.net](mailto:natalya-meg@ukr.net)

*Надійшла до редакції 07.12.2019 р.*

## Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю

Голоха В.Л., Панов П.П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті проаналізовано матеріали оцінки спеціальної витривалості в спортивній боротьбі та визначені тести, які дозволяють контролювати і коригувати процес підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

**Ключові слова:** вільна боротьба; тестування; витривалість; спеціальна витривалість; працездатність; фізичні якості.

**Вступ.** В сучасних умовах змагальної діяльності відбуваються значні зміни до вимог по фізичній підготовленості борця. Для досягнення перемоги необхідно проводити сутички в гранично високому темпі, виконуючи атакуючі дії кожні 15-25 с, швидко переходити до контратакуючих дій та використовувати весь техніко-тактичний арсенал прийомів (Бойченко, 2007; Латишев, & Латишев, 2008; Ручка, 2016).

В цих умовах на перший план виходить вміння спортсмена раціонально витратити енергію і відновлювати працездатність під час сутички і змагань в цілому. У зв'язку з цим підготовка борця значною мірою зводиться до розвитку спеціальної витривалості, як однієї з найважливіших якостей (Латишев, & Шандригось, 2012).

**Мета дослідження:** проаналізувати матеріали оцінки спеціальної витривалості в спортивній боротьбі та визначити тести, які дозволяють контролювати і коригувати процес підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічні спостереження.

### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науко-методичної літератури з теми досліджування.
2. Визначити найбільш інформативні та надійні тести для контролю рівня спеціальної витривалості борців вільного стилю.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Витривалість в спорті може вимірюватись за допомогою неспецифічних та специфічних тестів. За результатами неспецифічних тестів оцінюють потенційні можливості спортсменів ефективно тренуватися або змагатися в умовах зростання втоми (Ермаков, & Тропин, & Бойченко, 2016).

Специфічними вважають такі тести, структура яких схожа на змагальну. Результати цих тестів вказують на ступінь реалізації потенціальних можливостей спортсмена (Кашмина, 2018; Романенко, & Свекольникова, 2015).

В останні роки все частіше робляться спроби комплексної оцінки спеціальної витривалості борців з використанням в якості тестових

навантажень спеціальних вправ (Тропин, & Бойченко, 2014).

Узагальнюючи результати попередніх досліджень можна виділити найбільш інформативні тести оцінки спеціальної фізичної працездатності. Так О.Г. Буриндін (1974) запропонував використовувати тест в вигляді кидків манекена протягом трьох хвилин за схемою: 4 кидка за 40 с., 20 с. – спурт (кидки в максимальному темпі) (Горбенко, 2016; Голоха, 2018).

Для оцінки рухової діяльності борців на практиці часто використовується тест з виконанням кидків манекену прогином за методикою, яку запропонував П.О. Рожков із співавторами (1982). Тест пройшов тривалу апробацію і являє собою модель високо інтенсивної, інтервальної (спуртової), технічно насиченої сутички. Ритм кидків наступний: протягом 40 с виконуються 5 кидків, після цього виконуються 8 кидків в максимальному темпі з фіксацією часу спурту. Виконують шість таких комбінацій з манекеном, вага якого складає 35-40 % від ваги спортсмена. Загальна тривалість тесту відповідає середньому часу проведення сутички (Дагбаєв, 2013).

Скорочений результат цього тесту використовується для поточного контролю, основне завдання якого, визначити повсякденні коливання стану спортсмена, які виникають під дією одного або декількох занять. В скороченому варіанті виконується три комбінації замість шість.

Галковський М.М., Новіков О.О., Шустін Б.М. (1976) запропонували за результатами аналізу модельних характеристик найсильніших борців в вільній боротьбі спеціальну витривалість оцінювати в спеціальній контрольній сутичці, яка складається з трьох періодів із заміною партнера в кожному періоді.

Оліник В.Г., Каргін М.М., Рожков П.О. описали комплекс вправ на спеціальну витривалість. Комплекс виконується з максимально можливою швидкістю, моделює високо інтенсивну сутичку і складається із наступних вправ:

- 1) Згинання та розгинання рук в упорі лежачі – 30 разів та вісім кидків прогином.
- 2) У висі на перекладині утримання зігнутих в ліктьовому суглобі під кутом 90° – 30 та вісім кидків прогином.
- 3) Лазіння по канату без допомоги ніг – 1 раз та вісім кидків прогином.
- 4) Підйом партнера на задній пояс – 5 разів та 8 кидків прогином.
- 5) Забігання в положенні упор головою в килим – 5 разів праворуч та вісім кидків прогином.

Оцінюють час виконання комплексу та якість кидків (Письменський, 2018).

Найчастіше в якості навантаження використовують повторні вправи з інтервалами відпочинку які скорочуються. Основні положення цієї методики висвітлені в працях М.І. Волкова, А. Хілла, В. Зациорського, Ю. Верхошанського та ін. В якості тестуючого навантаження доцільно використовувати кидки манекену або тренувальні сутички (Письменський, 2018).

Своєрідну методику комплексної оцінки фізичних якостей (витривалості, сили, швидкості реакції, відчуття рівноваги, здібності до орієнтування та оцінки ситуації) запропонував Подскоцкий Є.Б. (1983). На площадці розміром від 4 м<sup>2</sup> до 16 м<sup>2</sup> (в залежності від віку) борці намагаються виштовхнути один одного з квадрату, кожен бік якого має номер від 1 до 4. За виштовхування суперника через бік 1 борець отримує один бал, через бік 2 – 2 бали, через 3 і 4 – відповідно три і чотири бали. Тривалість – 2 хвилини. Після серії сутичок з різними суперниками розраховується стабільність поведінки спортсмена в даному тесті, який висловлює ступінь прояву та надійність функціонування всіх якостей, які оцінюються при постійній зміні збиваючих чинників.

$$K_c = P_v/n,$$

де  $K_c$  – коефіцієнт стабільності,  $P_v$  – кількість перемог,  $n$  – загальна кількість поєдинків.

$$K_{dc} = P_n/2n,$$

де  $K_{dc}$  – коефіцієнт додаткової стабільності,  $P_n$  – кількість нічийних поєдинків.

$$K_{oc} = K_c + K_{dc},$$

де  $K_{oc}$  – коефіцієнт загальної стабільності.

Всі ці тести не враховували особливостей нових правил змагань, тому Латишев М.В. і Латишев С.В. (2008) розробили оперативний тест спеціальної працездатності. Тест складається з трьох 2-хвилинних періодів, в яких виконуються спеціальні завдання з перервою по 30 с. В кожному періоді спортсмен послідовно виконує чотири типи вправ тривалістю 20 с. кожна з інтервалом відпочинку між ними 10 с. (відпочинок здійснюється під час переходу від однієї вправи до іншої). Підраховується кількість виконаних повторень за кожні 20 с., за період а також за час трьох періодів, що відповідає часу сутички.

Всі чотири типи вправ імітують основні елементи змагальної діяльності.

У вправі один спортсмен відкидає ноги і імітує борцовський прийом «забігти на бал». Друга вправа – прохід до ніг суперника при опорі гумового джгута. Третя – швунги, які виконуються при опорі гумового джгута, і четверта – стрибок через партнера, розворот, прохід до і проповзання між ногами партнера (Латишев, & Латишев, 2008).

Використання засобів контролю за рівнем спеціальної працездатності надає можливість тренеру здійснювати навчально-тренувальний процес більш раціонально, а також за необхідністю своєчасно його коригувати.



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Голоха, В. Л., (2018). Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных дзюдоистов. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, т.1. 21-25.
- Горбенко, В. В. (2016). Совершенствование специальной выносливости борцов вольного стиля. *Единоборства*, №2, 14-16.
- Дагбаев, Б. В. (2013). Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований. *Издательство бурятского университета*.
- Ермаков, С. С., & Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Единоборства*. №2, 20-22.
- Кашмина, Е. О, (2018). Динамика показателей общей выносливости на основании теста Купере у студентов, занимающихся плаванием. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*, вып. №1, 68-74.
- Латышев, Н. В. & Латышев, С. В. (2008). Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля. *Pedagogy of physical culture and sports*.
- Латышев, С. В., & Шандригось, В. І. (2012). Вільна боротьба : чоловіки, жінки. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих закладів спортивного профілю. Київ : АСБУ.
- Письменский, И. А. (2018). Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба.
- Романенко, В. В., & Свекольникова, К. Г. (2015). Удосконалення спеціальної витривалості таеквондистів-юніорів. *Единоборства*, № 4.
- Ручка, Є. В. (2016). Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки. Электронный научный журнал*, (2), 51-66.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Научный часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Випуск 1.

### Відомості про авторів:

**Голоха Валерій Леонідович** – Старший викладач кафедри одноборств  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>  
E-mail: vgolokha@gmail.com

**Панов Павло Петрович** – Доцент кафедри одноборств  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
<http://orcid.org/0000-0002-6691-2470>  
E-mail: [tyn.82@ukr.net](mailto:tyn.82@ukr.net)

*Надійшла до редакції 07.12.2019 р.*

## Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі

Голоха В.Л.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті проаналізовано матеріали силової підготовки в спортивній боротьбі та визначені тести, які дозволяють контролювати і коригувати процес підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

**Ключові слова:** вільна боротьба; фізичні якості; силова підготовка; швидкісно-силові якості; фізичні якості.

**Вступ.** Одним з головних компонентів фізичної підготовленості будь-якого борця є силова підготовка. Ефективність технічних прийомів, які виконуються спортсменами, а також успіх їх виступів на різноманітних змаганнях безпосередньо залежить від розвитку силових якостей. У зв'язку з цим вимоги до силової підготовки борців останнім часом значно зросли (Огарь, Санжаров, Ласиця, & Ручинський, 2014).

Передумовою досягнення високих спортивних результатів борцем служать розвинуті м'язи і високий рівень силової підготовки (Воложанин, & Кожевникова, 2012). Борець повинен мати добре розвинений зв'язковий та суглобово-м'язовий апарат. В іншому випадку виникає високий ризик перенапруження та отримання серйозних травм.

Не маючи високої фізичної підготовленості спортсмен не зможе в сутичці, яка триває шість хвилин ефективно реалізовувати свій техніко-тактичний потенціал. Згідно з сучасними правилами змагання з вільної боротьби в перший день тривають до фінальної частини, а це може бути 3-5 поєдинків. Спортсмен повинен бути готовий до таких функціональних навантажень (Огарь, Кальницький, Кривенцова, 2019).

У зв'язку із зростанням конкуренції в спортивній боротьбі, пошук резервів вдосконалення системи підготовки, в тому числі підвищення рівня спеціальної силової підготовки вимагає особливої уваги. Необхідний постійний пошук інноваційних рішень і узагальнення світового та вітчизняного досвіду в області силової підготовки борців, розробка підтвердженого з наукової точки зору змісту тренувань та методики вдосконалення силової підготовки спортсменів на різних етапах підготовки.

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі та визначити методи розвитку та вдосконалення швидкісно-силової підготовки борців вільного стилю.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, педагогічні спостереження.

**Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науко-методичної літератури з теми дослідження.
2. Визначити методи, які використовуються для розвитку і вдосконалення

швидкісно-силової підготовки борців вільного стилю.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Силкові якості знаходяться в складній взаємозалежності від розвитку інших фізичних якостей та рівня техніко-тактичної підготовленості (Павлов, Чевичелов, & Гончаров, 2019; Пашков, & Вилевская, 2015; Огарь, Кальницький, & Кривенцова, 2019).

Тому розвиток сили потрібно поєднувати з розвитком інших фізичних якостей (швидкості та гнучкості). В іншому випадку може з'явитися скутість в руках та втрата швидкісних якостей. У зв'язку з цим поряд з силовими тренуваннями необхідно виконувати вправи на розтягування всіх груп м'язів, а також вправ вибухового і швидкісного характеру (Воложанин, & Дагбаев, 2011).

Своєрідність технічних прийомів в вільній боротьбі вимагає специфічного м'язового розвитку. При цьому необхідно враховувати ті обставини, що якщо на етапі початкової спеціалізації важлива всебічна фізична підготовка, то на етапі спортивного вдосконалення особливу значення набуває розвиток м'язів, які несуть основне навантаження (Воложанин, & Дагбаев, 2011).

Підвищення спеціальної швидкісно-силової підготовленості у борців досягається за рахунок переважного використання імітаційних та спеціальних вправ, які співпадають по амплітуді, швидкості і силовим показникам з динамікою основних змагальних дій. Відповідно, основними засобами силової підготовки борців будуть вправи з власною вагою і вагою партнера, вправи з обтяженнями і опором, вправи на тренажерному обладнанні і з манекеном. Кожна з цих груп вправ має як переваги, так і недоліки для підготовки борців (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Павлов, Чевичелов, & Гончаров, 2019).

Використання тренажерів дозволяє завдати амплітуду рухів, дозувати навантаження і точно впливати на окремі групи м'язів. Вельми популярні в тренуванні борців вправи з використанням гумового джгута і пружини. Однак їх використання спотворює організацію швидкісно-силової структури рухів і може привести до руйнування координаційної регуляції м'язів-синергістів (Абраменко, 2012).

Розглядаючи систему силової підготовки борців Г.С. Туманян відзначає, що одним з основних засобів розвитку максимальної сили є вправи, які виконуються в діапазоні 80-90 % від одно повторного максимуму. Метод граничних навантажень часто використовується в підготовці кваліфікованих борців, тому що не пов'язаний із зростанням м'язової маси. Виконуються такі вправи 1-2 рази в одному підході. Кількість підходів залежить від підготовленості спортсмена і педагогічного завдання.

Багато авторів (Павлов, Чевичелов, & Гончаров, 2019; Тропін, & Бойченко, 2014; Камуков, 2015) вважають, що для розвитку силової витривалості необхідно використовувати вправи, які відповідають специфіці змагальної діяльності. Основним методом розвитку силової витривалості є виконання вправ з тривалим навантаженням та коротким відпочинком між

підходами або серіями. Вправи можна виконувати як в статичному, так і в динамічному режимі. Тривалість навантаження в статичному режимі складає від 10 до 40 с, динамічні вправи виконуються багаторазово протягом 2-3 хвилин. Інтервал відпочинку між завданнями не тривалий і не повинен бути довше ніж час, який витрачений на виконання вправи.

Важливо відзначити, що вправи на розвиток силової витривалості і на розвиток максимальної сили стимулюють різні м'язові волокна, тому в одному тренуванні необхідно використовувати засоби тільки однієї спрямованості.

Благотворний вплив на розвиток швидко-силових якостей борця надає використання ігор силового характеру близького до змагальної діяльності в боротьбі. Дослідження, які проводили Д.А. Чевичелов та П.В. Павлов про ефективність використання елементів ігри регбі в підготовці дзюдоїстів масових розрядів дозволили говорити о високих темпах зростання силової підготовленості, більш успішним освоєнням техніки і зростання ефективності змагальної діяльності (Чевичелов, & Павлов, 2014).

Для вдосконалення швидко-силових якостей висококваліфікованих борців використовують метод варіативного впливу, який передбачає оптимальне чергування вправ, які долають опір з постійною інтенсивністю.

В процесі вдосконалення швидко-силових якостей за допомогою цього методу необхідно часто змінювати величину полегшеного опору, щоб не утворився стійкий стереотип на кожний опір окремо. Подібне чергування доцільно в рамках мікроциклів, а не на окремих тренувальних заняттях.

Таким чином можна відзначити, що основні сучасні методи, які спрямовані на розвиток сили м'язів, здатні надати інтенсивний вплив на організм спортсмена. Але сама по собі спеціальна силова підготовка не може забезпечити високі спортивні результати, але може стати передумовою до їх досягнення.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Абраменко, В. А., (2012). Методика специальной силовой подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля: диссертация к.п.н. 13.00.14. Малаховка, 171 с.
- Воложанин, С. Е. & Дагбаев, Б. В. (2011). Совершенствование специальной физической подготовленности борцов вольного стиля на базе акцентированной силовой тренировки. *Вестник Бурятского государственного университета*, №13, 43-46.
- Воложанин, С. Е. & Кожевникова, С. Е. (2012). Специальная силовая подготовка спортсменок женской борьбы вольного стиля. *Вестник Бурятского государственного университета* № 13. 37-42.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. *Єдиноборства*. №2, 20-22.
- Кумуков, Д. Х., (2015). Особенности физической подготовки борцов вольной борьбы взрослого контингента. Волгоград. 23 с.



- Огарь, Г. О., Кальницкий, Б. О., & Кривенцова, І. В. (2019). Особливості силової підготовленості борців різної кваліфікації у закладах вищої освіти. *Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту*. №3. 182-187.
- Огарь, Г. О., Санжаров, В. Л., Ласиця, В. І., & Ручинський, Д. О. (2014). Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними методами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 118 (4). С. 143-145.
- Павлов, П. В., & Чевычелов, Д.А., & Гончаров, Е.Г. (2019). Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе.
- Пашков, И. Н., & Пилевска, В. (2015). Взаимосвязь координационных способностей с другими физическими качествами. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, т.1 с.160-163.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, Випуск 1. 84-90.
- Чевычелов, Д. А., & Павлов, П. В. (2014). Специальная физическая подготовка дзюдоистов с использованием игры в регби. *Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета* №2 (30).

#### **Відомості про автора:**

**Голоха Валерій Леонідович** – старший викладач кафедри єдиноборств  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
<http://orcid.org/0000-0003-3733-5560>  
E-mail: vgolokha@gmail.com

*Надійшла до редакції 27.12.2019 р.*

## Ефективність застосування парних вправ в підготовці до рукопашного бою

Кирпенко В.М.<sup>1</sup>, Маракушин А.І.<sup>1</sup>, Попов Ф.І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківській національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

<sup>2</sup>Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

**Анотація.** У даній статті розкрито особливості застосування парних вправ (загальнорозвиваючі, спеціальні та бойові) в підготовці до рукопашного бою. Систематизовано парні вправи, що застосовуються в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою.

**Ключові слова:** рукопашний бій; єдиноборства; парні вправи; військовослужбовці.

Досвід бойових дій в локальних конфліктах, які проходили за останні 30 років, у тому числі досвід Збройних сил України, набутий у ході проведення АТО і ООС, свідчить що велика кількість технічних засобів боротьби, щільне насичення поля бою вогнем та широка смуга штучних загороджень ускладнюють зближення протиборчих сторін для доведення ближнього бою до рукопашної сутички, але диверсійно-розвідувальної групи ДРГ стикаються систематично.

Підготовка до єдиноборства з протидіючим суперником обумовлює необхідність постійного спілкування з різноманітними партнерами, в зв'язку з чим парні вправи займають провідне місце в навчанні і тренуванні єдиноборців (Алексеев, & Єгоров, 2014; Анохін, 2014; Ермаков, & Бойченко, 2010; Озеров, Оленка, & Сухорада, 2012; Кирпенко, 2017).

У різних видах єдиноборств парні вправи називаються спарингами (бокс), контрами (фехтування), куміте (карате), навчальними переймами (самбо). Залежно від специфіки виду вони мають свої характерні особливості і в той же час вирішують однакові завдання: розвивають фізичні, психічні та морально-вольові якості, прищеплюють «почуття дистанції і супротивника», формують тактичне мислення (Бойченко, 2007).

Нами зроблена спроба систематизувати парні вправи, що застосовуються в підготовці військовослужбовців до рукопашного бою.

Парні вправи в підготовці до рукопашного бою можна розділити на 3 самостійні групи: загальнорозвиваючі, спеціальні та бойові вправи.

Парні загально-розвиваючі вправи можуть примінятися в підготовчих частини навчальних занять з рукопашного бою та комплексних занять з фізичної підготовки, в процесі ранкової фізичної зарядки та спортивної роботи з рукопашного бою, при самостійній тренуванні в прийомах і діях рукопашного бою. Вони спрямовані в основному на розвиток фізичних якостей, прищеплення навичок в діях з вагою і опором партнера, а також включають в

себе різноманітні пасивні і активні вправи для різних груп м'язів (Кирпенко, 2017).

Парні спеціальні вправи, як і загальнорозвиваючі, можуть проводитися в різних формах підготовки військовослужбовців до рукопашного бою. Вони включають в себе вправи в пересуваннях, в прийомах самостраховки, найпростіші єдиноборства і спрямовані в основному на вдосконалення та виконання раніше вивчених прийомів і дій, а також на формування у учнів «почуття дистанції і противника», вміння тактично «переграти» противника. Характерними особливостями цих вправ є застосування ігрового методу, наявність високого емоційного фону їх проведення, що обумовлює високе фізичне навантаження і щільність занять (Бойченко, & Машкевич, 2013).

Парні бойові вправи є найбільш ефективним засобом підготовки військовослужбовців рукопашному бою. Це пояснюється тим, що в процесі вправ учні не тільки вдосконалюються в техніці виконання окремих прийомів. У єдиноборстві з активно переміщається і чинять опір противнику, формується їх тактичне мислення, розвивається цілий комплекс рухомих навичок, фізичних і морально-вольових якостей, необхідних для успішного ведення рукопашної сутички в різній бойовій обстановці (Анохін, 2014).

Парні бойові вправи проводяться у вигляді обумовлених і вільних навчальних сутичок, в зміст яких включаються прийоми і дії, вивчені раніше на навчальних заняттях.

Парні бойові вправи на обумовлені дії по своїй методичній спрямованості діляться на вправи зі взаємодопомогою і вправи в протидії.

Вправи зі взаємодопомогою застосовуються переважно при розучуванні нових прийомів і дій, а також вдосконалення раніше вивчених. Вони сприяють закріпленню рухових навичок, розвитку загальної і спеціальної координації рухів, вироблення автоматизму у виконанні прийомів. Суть їх полягає в тому, що один з партнерів виконує обумовлений прийом або дію, а інший створює необхідні умови для його проведення, не пручаючись.

Вправи у протидії спрямовані, як правило, на вдосконалення швидкості у виконанні прийомів і дій і швидкості реакції учнів. Суть їх полягає в тому, що один з партнерів отримує завдання на виконання конкретного дії, а інший повинен захиститися певним способом і по можливості виконати відповідну дію. При цьому атакуючий може активно переміщатися і вибирати момент атаки, а його партнеру забороняється захищатися відходом і атакувати першим (Кирпенко, 2017).

Парні бойові вправи та вільні дії є найбільш складним і відповідальним етапом підготовки військовослужбовців до рукопашного бою. При їх виконанні вирішальне значення для тих, хто навчається має набуття досвіду ведення рукопашної сутички зі зброєю і без неї в різній обстановці і з різними противниками. Цей досвід допомагає учням швидко орієнтуватися в різноманітних умовах бою, швидко і тактично вірно приймати рішення,

правильно оцінювати своїх супротивників, виявляти їх сильні і слабкі сторони і в залежності від цього вибрати найбільш дієві прийоми для їх ураження.

Проведені нами педагогічні дослідження показали, що впровадження парних вправ в процес підготовки військовослужбовців рукопашного бою дозволяє у відносно короткі терміни добитися досягнення учнями досить високого рівня оволодіння навичками ведення рукопашної сутички.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алексеев, Н. А., & Єгоров, Д. Е. (2014). Методика обучения боевым приемам борьбы. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 141.
- Анохін, Є. Д. (2014). *Рукопашний бій: навч.-метод. посіб.* ЛВІ, Львів.
- Бойченко, Н. В. (2007). Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 2, 148-150.
- Бойченко, Н. В., & Машкевич, П. Е. (2013). Подвижные игры в подготовке юных борцов. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 59-61.
- Ермаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2010). Техничко-тактичеська підготовка спортсменів-юніорів «киокушинкай» каратэ при допомозі спеціальних технічеських засвідків. *Физическое воспитание студентов*, (4), 30-36.
- Кирпенко, В. М. (2017). *Рукопашна підготовка: навч.-метод. посіб.* ХНУПС, Харків.
- Озеров, Є. В., Оленка, Д. Г., & Сухорада, Г. І. (2012). *Організація і методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки: навч. посіб.* НАОУ, Київ.

#### Відомості про авторів:

**Кирпенко Віталій Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Маракушин Андрій Ігорович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Попов Федір Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

*Надійшла до редакції 08.01.2020 р*

**Особливості секційної роботи з фехтування зі студентами  
закладів вищої освіти**

Кривенцова І.В.<sup>1</sup>, Одокієнко І.І.<sup>1</sup>, Кривенцова О.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

<sup>2</sup>Харківський національний університет радіоелектроніки

**Анотація.** В роботі розкрито основні напрямки та особливості методики викладання фехтування студентам вищих навчальних закладів. Викладено пріоритетні форми, методи та засоби спортивного й інших видів фехтування.  
**Ключові слова:** фехтування; студенти; фізичне виховання; секційна робота.

**Вступ.** Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у вищій школі має на меті поступове формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця, яка є соціально детермінованою частиною загальної культури людини. Вона характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичним вдосконаленням, мотиваційно-ціннісними та соціально-духовними орієнтирами, здатністю до самовдосконалення (Кривенцова, 2009; Кривенцова, Клименченко, & Одокієнко, 2011; Турецкий, & Череповецкий, 1986).

Реформування освітянської галузі призвело до необхідності термінового пошуку адекватних форм, засобів та методів викладання фізичного виховання, залучення студентської молоді до рухової активності. Саме цими питаннями постійно займаються науковці: Архипов О.А., Філатова, З. І., Євтушок, М. В. (2019), Бойченко, Н. В., Алексеева, И. А., Алексенко, Я. В. 2013, Носко М.О., Воеділова О.М., Гаркуша С.В. (2018), Kriventsova I., Iermakov S., Bartik P., Nosko M., Synarski W. (2017) і багато інших.

Фехтування – олімпійський вид спорту, який завжди є студентським і входить до програми усіх Універсіад, має значні можливості щодо розвитку фізичних якостей, формування морально-ціннісних орієнтирів (Кривенцова, 2009; Кривенцова, 2007; Лопатенко, 2010; Петрюк, Кривенцова, & Клокова, 2016).

**Робота виконана згідно з планом НДР** кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди (номер державної реєстрації 0114U003929).

**Мета роботи** – дослідити можливості фехтувального спорту щодо фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю.

**Результати дослідження.** Фехтування у закладах вищої освіти має прадавні традиції, які підкреслюють шляхетність взаємовідносин. З перших років створення Харківського університету, В.Н. Каразін започаткував викладання фехтування студентам, як засіб фізичної та моральної підготовки, в обсязі не менше 4-х годин на тиждень. Сучасна школа Харківського фехтування веде свою славу історію від перших викладачів саме цього навчального закладу. На базі Харківського політехнічного інституту, у 1970-80х-



роках працювали професор В.М. Лабскір та доцент С.Т. Омельченко, які впроваджували фехтування як засіб фізичного виховання студентів (Омельченко; 1985). Саме ці роки, від 1970-тих до початку 1990-тих, були наймасовішими для студентського фехтування. Змагалися майже усі вищі навчальні заклади міста Харкова. Перевага була у фехтувальників державного університету, інститутів: фізичної культури, педагогічного, політехнічного, радіоелектроніки, інженерно-будівельного.

Фехтування, серед усіх видів одноборств займає останнє місце за травматизмом (3,2 %). Контакт суперників опосередкований через холодну зброю, вимоги до якої постійно перевіряються. Фехтувальна екіпіровка зазнала значних змін, щодо техніки безпеки. Для занять фехтуванням не важливий вік (бажано не раніше 8-9 років), ріст, вага. Фехтування вчить об'єктивно оцінювати ситуацію, розуміти противника, приймати вірні, виважені рішення у дуже стислий час.

В ХНПУ імені Г.С. Сковороди з 1995 року майже всі провідні фехтувальники області та України вступають на навчання до різних факультетів, а фехтування викладається як засіб фізичного виховання на 4-х гуманітарних факультетах. Для забезпечення цього процесу створено кафедру, де працюють досвідчені викладачі. Саме це сприяє підвищенню масовості й якості фехтувальної підготовки тих хто займається. Таким чином, ХНПУ виступає на студентських змаганнях двома командами (24+24 особи) і займає перше й ще одне з призових місць в області. Розроблена програма навчального курсу постійно вдосконалюється, вносяться корективи щодо обсягу та якості її наповнення. Програма створена на базі навчальної програми з фізичного виховання для студентів та програми з фехтування для ДЮСШ. Враховано вік, у якому студенти починають знайомитися з даним видом спорту, а також термін навчання у ЗВО, необхідність засвоєння спеціальних знань, вмінь та навичок фізкультурно-спортивної та оздоровчої роботи. Фехтування розглядається як спортивне (на рапірах, шпагах, шаблях), прикладне (види одноборств з холодною зброєю), рекреаційне (фехтувальна гімнастика).

Найважливішим фактором залучення студентів до занять в секції фехтування є вплив на мотиваційну сферу. Згідно з анкетуванням, яке проводиться щорічно, з числа опитуваних, пріоритетами задля вибору секції є: нові емоції, враження та навички – 94 %; розвиток фізичних здібностей і покращення загального стану – 32 %; можливість займатися фізичними вправами безкоштовно – 87 %; можливість брати участь у змаганнях та виконувати спортивні розряди – 6 %; бонуси та бали до студентського рейтингу – 72 %. Студенти обирали від одного до декількох видів стимулів.

Програма занять складається з теоретичної, фізичної (загальної та спеціальної), техніко-тактичної, психологічної та морально-вольової підготовки. Специфікою секційної роботи у вищій школі є плинність студентського контингенту. Постійно відбувається рух тих хто відвідує заняття, одні приходять, інші уходять, наступні починають займатися у будь-який час і

не тільки з вересня. Студенти потребують урізноманітнення занять та чіткого розуміння виконання вправ і дій. Неможливо проводити постійно одне й те саме тренування. Викладачеві потрібно постійно вдосконалюватися. Викладачі кафедри розробили нову додаткову програму для занять фехтуванням, яку назвали фехтмікст. Під керівництвом викладача студент має можливість реалізувати власну задачу самовдосконалення (розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, покращення зовнішнього вигляду, вирішення психологічних завдань, набуття педагогічних навичок тощо).

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури та нормативної бази документообігу закладів вищої освіти підтверджують наші спостереження щодо необхідності вирішення проблеми змін у змістовному наповненні та якості викладання «Фізичного виховання» у вищій школі України.

Фехтування має значні можливості та переваги щодо вивчення його саме у студентському віці. Заняття в секції фехтування дають змогу студентам вдосконалювати власні фізичні та функціональні якості, сприяють формуванню соціальних комунікацій, формують морально-вольові якості та ціннісні орієнтири.

**Перспективами подальших досліджень** є пошук адекватних шляхів для залучення студентів до занять в секціях, підбору нових методик формування фізичних та морально-вольових якостей засобами одноборств.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Архипов, О. А., Філатова, З. І., & Євтушок, М. В. (2019). Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник НУЧК. Серія: Педагогічні науки*, № 3 (159), 3-9.
- Бойченко, Н. В., Алексеева, І. А., & Алексенко, Я. В. (2013). Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 56-58.
- Кривенцова, І. В. (2009). Роль фехтования в формировании профессиональной компетентности будущих педагогов в области физической культуры. *Физическое воспитание студентов*, №2, 48-50.
- Кривенцова, І. В. (2007). Програма навчального курсу «Фехтування». *ТМФВ*, 1(27), 19-33.
- Кривенцова, І. В. (2009). Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №12, 106-109.
- Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., & Одокієнко, І. І. (2011). Особливості методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, №11, 14-18.
- Лопатенко, Г. О. (2010). Вдосконалення швидкісних можливостей спортсменів, які спеціалізуються у фехтуванні з урахуванням динаміки вікового розвитку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, № 3, 75-80.

- Носко, М. О., Воєділова, О. М., Гаркуша, С. В., & Носко, Ю. М. (2018). Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 151 (2), 44-51.
- Омельченко, С. Т. (1985). *Методика професійно-прикладного фізического виховання студентів технічних вузів засобами фехтування*. (Автореферат дис. канд. пед. наук). Москва, Росія.
- Петрюк, О. В., Кривенцова, І. В., & Клокова, С. Ю. (2016). Систематизація техніко-тактичних дій студентів-фехтовальщиків. *Здоров'є, спорт, реабілітація*, 1, 49-50.
- Турецкий, Б. Г., & Череповецкий, Е. Н. (1986). Влияние занятий фехтованием на формирование черт личности спортсмена. *Фехтование*, Москва, Физкультура и спорт, 50-53.
- Kriventsova, I., Iermakov, S., Bartik, P., Nosko, M., & Cynarski, W. J. (2017). Optimization of student-fencers' tactical training. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17, №3, 21-30.

#### Відомості про авторів:

**Кривенцова Ірина Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*  
<https://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: Kriventsova.ira@ukr.net

**Одокієнко Ірина Іванівна** – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України з фехтування, старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

E-mail: odokienko\_ii@ukr.net

**Кривенцова Олена Володимирівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

*Харківський національний університет радіоелектроніки*

<https://orcid.org/0000-0002-9831-0925>

E-mail: elenakriventsova26@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020р.*

## Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур

Панченко К.Д.

*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ  
імені Ярослава Мудрого*

**Анотація.** Військово-прикладні види спорту є фундаментом для фізичного розвитку співробітників силових структур, тож, мають неабиякий вплив на підвищення рівня фізичної підготовки, стан здоров'я, змозгу відповідати стандартам та нормам щодо стану фізичної розвиненості військовослужбовця. Але дуже гостро стоїть проблема масовості високого рівня фізичної підготовленості у практичних підрозділах, яку запропоновано вирішити за допомогою розробки дієвого та мотивувального змагального методу.

**Ключові слова:** військово-прикладні види спорту; фізичний рівень; військовослужбовці; курсанти; самозахист.

Згідно із статтею 30 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 року №3808-ХІІ щодо фізичної підготовки у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, утворених відповідно до законів України, у правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних службах, саме фізична підготовка є складовою частиною усього навчання курсантів та підвищення рівня професійної підготовки особового складу. Співробітник спеціальної служби має бути забезпечений усіма необхідними засобами для здобуття належного рівня фізичної підготовки відповідно до особливостей проходження служби та поставлених перед підрозділом завдань.

Військово-прикладні види спорту – це комплекс вправ, взятих з окремих видів спорту, наприклад, з легкої атлетики, лижного спорту, плавання, бойового мистецтва, вогневої підготовки, важкої атлетики. Поєднання цих різновидів дає змогу всебічно забезпечувати військовослужбовців знаннями, навичками, вміннями з такої дисципліни як фізичне виховання.

Для співробітників силових структур вочевидь є обов'язковим бути більш фізично розвиненими за пересічних громадян, так як вони повинні усвідомлювати, що від рівня фізичної підготовки кожного з бійців будь-якого силового підрозділу залежить безпека та життя громадян (Евтушов, 2013).

Фізичне виховання складається не тільки з практичних занять та складання нормативів, а й з теоретичних знань, фізичної підготовки, тактичної підготовки, технічної підготовки, психологічної підготовки та комплексного удосконалення, яке спрямоване на дотримання специфічних принципів спортивного тренування, таких як: єдність загальної та спеціальної підготовки, розроблена динаміка навантажень, циклічність тренувального процесу,

тенденція до максимальних навантажень, поглиблена спеціалізація та індивідуалізація (Козіброцький, 2002; Круцевич, 1996). Розуміючи майбутні дії злочинця, прогнозуючи його удари, можна швидко зреагувати та, проаналізувавши ситуацію, миттєво розробити план дій, які швидко знешкоднують противника. Військовослужбовці та співробітники інших спеціальних служб мають бути на крок попереду, тому уникнення від тренувань на витривалість, вивчення бойових мистецтв, розвитку спринтерських навичок може призвести до сумних наслідків: підвищення рівня злочинності внаслідок непрофесійної фізичної підготовки правоохоронців під час затримання, неефективної діяльності співробітників силових структур щодо захисту громадян. Кожен з неврахованих факторів може грати вирішальну роль під час виконання службових завдань силового характеру. Отже, ігнорування якісної професійної фізичної підготовки у підрозділах може звести до безглуздості існування спеціальних підрозділів, направлених на вирішення складних завдань й на більш високому рівні (Евтушов, 2013).

В існуючій системі професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників силових структур не приділено достатньої уваги змагальній діяльності як складової цієї системи. Звісно, в Україні систематично проводять спартакіади та змагання з професійно-прикладних видів спорту (з боротьби самбо, кросу, стрільби з бойової зброї, офіцерського триборства, гирьового спорту тощо). Як правило, участь у змаганнях приймає незначний відсоток від загальної кількості співробітників звичайного практичного підрозділу. Це, як правило, ті співробітники, які ще в минулому активно займалися спортом. Тобто фізична підготовленість співробітників звичайного практичного підрозділу зводиться до необхідності виконання контрольних нормативів та обмежується нетривалими та непостійними фізичними навантаженнями, що, з точки зору спортивного вдосконалення співробітника силової структури не є ефективним (Евтушов, 2013).

Таким чином, для удосконалення фізичного рівня співробітників силових структур слід розробити та використовувати на практиці змагальний метод, який мотивуватиме військовослужбовців на перемогу та більш детальне вивчення бойових мистецтв зокрема та інших спортивних напрямів взагалі. Потрібно робити акцент на проблемі масовості серед співробітників не тільки фізичної культури, а й спорту також.

У системі професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників силових структур визначальним є саме початковий етап навчання, під час якого закладається фундамент для подальшого розвитку базової техніки прийомів єдиноборств. З перших занять курсанти мають бути підготовлені до ефективного фізичного та морально-психологічного протистояння негативним впливам. Вихованню необхідних якостей та рис характеру сприяє створення у колективі змагальної атмосфери здорової конкуренції та суперництва (Евтушов, 2013).



Однією з проблем організації учбово-тренувального процесу курсантів на початковому етапі є те, що більшість з них не мала практики регулярних фізично-спортивних занять, та відповідного необхідного рівня підготовленості для успішного засвоєння учбового матеріалу. Задля усунення даної проблеми слід проводити більше додаткових занять, під час яких основна увага буде приділятися вдосконаленню специфічних якостей рухів та навичок, які сприяють вдалому оволодінню прийомами єдиноборств (Евтушов, 2013).

Розробка чіткої моделі учбово-тренувального процесу курсантів та співробітників силових структур протягом всього періоду навчання та служби, який включає в себе всі форми та види занять з фізичної підготовки, а також систему змагань, в тому числі як об'єктивну форму контролю практичних навичок, дозволить позитивно впливати на загальний рівень професійно-прикладної підготовленості військовослужбовців.

Основи самозахисту на заняттях з фізичної культури у вищих навчальних закладах відіграють важливу роль у становленні характеру та фізичної підготовленості майбутнього співробітника.

Отже, військово-прикладні види спорту є фундаментом для фізичного розвитку співробітників силових структур, тож, мають неабиякий вплив на підвищення рівня фізичної підготовки, стан здоров'я, змогу відповідати стандартам та нормам щодо стану фізичної розвиненості військовослужбовця. Це є запорукою уникнення величезних втрат в силових структурах, поліпшення рівня роботи, створення сприятливих умов для виконання своїх безпосередніх службових обов'язків.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Козіброцький С. П. (2002). Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів. (Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту). Луцьк, Україна.
- Круцевич Т. Ю. (1996). Сучасні підходи до формувань фізкультурних занять студентів ВУЗів. *Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах*, 63-69.
- Евтушов Ф. М. (2013). Особенности организации и проведения внеурочных занятий по дисциплине «Специальная физическая подготовка» с курсантами высших учебных заведений МВД Украины. *Физическое воспитание студентов*, 23-30.

### Відомості про автора:

**Панченко Карина Дмитрівна** – курсант 1-го курсу  
*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*  
E-mail: karina\_panchenko@meta.ua

*Надійшла до редакції 10.12.2019 р.*

## Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах

Пашков І.М., Пашкова В.І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розкрито особливості техніко-тактичної підготовки єдиноборців. Розкрито особливості застосування тактичних стилів ведення поєдинку та фактори які на них впливають. Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу.

**Ключові слова:** єдиноборства; техніка; тактика; вдосконалення; бій; фінти; реакція.

**Вступ.** В останні роки істотно змінюється методика тренування, удосконалюється технічна і тактична майстерність, підвищується рівень розвитку фізичних і психічних якостей єдиноборців.

У сучасних єдиноборствах тактика виступає, як специфічне вміння вести боротьбу на основі розуміння бойової обстановки в цілому, з урахуванням дій і можливостей суперника, індивідуальних особливостей і свого потенціалу.

Спортивний двобій є складним поєднанням пересувань, атакуючих і захисних дій, які виконуються з різних дистанцій і т.д.

На виконання дій у спортивному поєдинку впливає дефіцит часу на вибір відповідних техніко-тактичних дій, які залежать в свою чергу від рівня прояву швидкості рухових реакцій і мислення, швидкості і координації рухів, сили і швидкості в застосуванні ударів і захисних дій, які застосовуються на основі аналізу дій супротивника, прийняття рішення і його реалізації. У зв'язку з безліччю варіантів змагальних ситуацій, необхідністю швидко реагувати на кожну з них адекватними діями, руховий стереотип змагальної діяльності в єдиноборствах виробити складно і недоцільно (Ашанин, & Литвиненко, 2013; Бойченко, 2010; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження:** вивчити особливості техніко-тактичної підготовки єдиноборців.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, педагогічні спостереження, узагальнення практичного досвіду провідних тренерів з єдиноборств.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Єдиноборства відносяться

до групи видів спорту, у яких успіх у більшому ступені залежить від тактичної підготовки спортсмена, успішності реалізації їм тактичного задуму і тактичного мислення. Таким чином, технічну і фізичну підготовку спортсмена в даних видах спорту необхідно проводити в нерозривній єдності з тактичної. Причому, на початкових етапах підготовки роль тактичної підготовленості спортсмена невелика, а на етапі вищої спортивної майстерності, коли по інших видах підготовленості спортсмени практично не розрізняються, вона здобуває вирішальне значення. Вивчення досвіду і думки тренерів і спортсменів високої кваліфікації показало, що в учбово-тренувальних заняттях не приділяється достатньої уваги тактичній підготовці. Часто спортсмену і тренеру перед двобоєм, чи навіть у його процесі, приходиться вирішувати задачі тактичного характеру (Ашанин, & Литвиненко, 2013; Бойченко, 2010; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

В умовах поєдинку єдиноборець постійно застосовує різноманітні технічні дії захисту, атаки і контратаки, що демонструє свій стиль введення поєдинку.

Тактика одноборств – мистецтво застосування технічних засобів з обліком індивідуальних техніко-тактичних, морально-вольових і фізичних можливостей у бої з різними по стилі і манері супротивниками.

Тактична майстерність проявляється в здатності нейтралізувати сильні сторони супротивника, використовувати його слабкі сторони й одночасно з цим в умінні застосовувати індивідуальну манеру бою.

Тактику умовно можна розділити на:

1. Тактику проведення змагань.
2. Тактику проведення двобою.
3. Тактику проведення технічних дій.

По тактичній спрямованості технічні дії можна розділити на три групи: підготовчі, наступальні й оборонні.

Тактичні дії на дальній дистанції, коли спортсмен знаходиться поза зоною ударів, дозволяє йому ретельно підготувати свою атаку, постійно маневруючи і відволікаючи увагу противника хибними діями, потім впевнено атакувати, в той же час встигаючи відносно легко реагувати на всі дії суперника. Тактичні дії які застосовуються на середній дистанції є розвитком атакуючих або контратакують дій. Тут йде боротьба за ініціативу, моральну, фізичну, технічну і тактичну перевагу. Тактичним діям на середній дистанції характерна згурпована стійка, застосування переважно ударних серій, а також різких, акцентованих ударів, які супроводжуються високою щільністю бою, частотою, швидкістю і силою ударів, вимагають миттєвих переходів від атаки до захисту і назад, що передбачає прояву високого рівня розвитку фізичних, функціональних і психічних якостей (Бойченко, 2017; Пашков 2017; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

Тактичний стиль спортсмена в кожному конкретному поєдинку повинен враховувати фізичну та технічну підготовку суперника, його манеру вести бій. Грамотний тренер зобов'язаний знати можливих суперників свого вихованця, вивчити їх манеру бою, вловити загальну тенденцію зміни тактичної лінії від турніру до турніру. В умовах зіткнення з невідомим противником, спортсмен повинен вміти, раціонально розподіляючи сили по раундах, попередньо «промацати» обманними рухами – фінтами і помилковими атаками суперника, виявити його слабкі сторони, а потім, використовуючи будь-яку тактичну схему, щоб нейтралізувати оборону суперника. Готуючись до поєдинку проти добре відомого противника, спортсмен повинен вміти, раціонально розподіляючи сили по раундах, попередньо провести розвідку обманними рухами, фінтами і помилками атак суперника, виявити його слабкі сторони, а потім, використовуючи будь-яку тактичну схему, нейтралізувати оборону суперника. Готуючись до поєдинку проти добро відомого противника, спортсмен може використовувати деякі тактичні схеми та рекомендації, враховуючи його слабкі та сильні якості суперника, особливості підготовки і стиль поєдинку, приведені нижче (Бойченко, 2017; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Pashkov, 2015).

Необхідно зауважити, що подібні «чисті» тактичні лінії зустрічаються частіше як фрагменти поєдинку. Тактична лінія поєдинку визначається завжди тією конкретною ситуацією, яка складається з двох задумів, двох волевиявлень, двох технічних рішень сутички: спортсмена і його спаринг – партнера. Тому для перемоги важливі як власні тактичні схеми, так і правильна оцінка спарингів стилю противника. З цих факторів складається точний розрахунок тактичної взаємодії. Від арсеналу технічних дій, уміння своєчасно та ефективно застосувати їх під час змагального поєдинку і залежить кінцевий результат спарингу (Бойченко, 2017; Пашков 2017; Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

Процес вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів тісно пов'язаний з пошуком найбільш раціональних та ефективних шляхів організації навчально-тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків вирішення цієї проблеми є розробка, впровадження спеціальних засобів та методик їх використання під час навчально-тренувальних занять єдиноборців (Платонов, 2015; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Ровный, Галимский & Бойченко, 2016).

При розробці спеціальних технічних засобів для вдосконалення техніко-тактичної майстерності важливо враховувати особливості змагальної діяльності єдиноборців, пов'язаних з великою постійною зміною ситуацій на татамі, обмаль часу на виконання рухових дій, необхідністю маскування тактичних дій тощо.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ашанин, В. С., & Литвиненко, А. Н. (2013). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*, 102-107.
- Бойченко, Н. В. (2010). Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів. (Автореферат на здобуття наукового ступеня канд.фіз.вих). Харків, Україна.
- Бойченко, Н. В. (2017). Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 11-14.
- Пашков, І. М. (2017) Структура техніко-тактичних дій в східних єдиноборствах. Актуальные проблемы спортивных единоборств в ВУЗах №4. С. 61–65.
- Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. Олимп. лит., Киев.
- Ровный, А. С., Галимский, В. А. & Бойченко, Н. В. (2016). Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Харьков.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В. & Пашков, И. Н. (2013). Управление подготовкой тхеквондистов. [Монография]. Харьков.
- Pashkov, I. N. (2015) Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol.5, 27–31.

#### Відомості про авторів:

**Пашков Ігор Миколайович** – к.фіз.вих., доцент  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
<http://orcid.org/0000-0002-7569-2115>  
E-mail: igorvita6@gmail.com

**Пашкова Вікторія Ігорівна** – студентка 1 курсу магістратури  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
E-mail: pashkova\_v\_i@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*



## Role and places of wrestling in the olympic movement system

Shandrygos V. <sup>1</sup>, Pervachuk R. <sup>2</sup>

*Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk* <sup>1</sup>

*Lviv State University of Physical Culture* <sup>2</sup>

**Abstract:** The publication reveals the role and place of wrestling in Olympic programs. The way of the birth of wrestling as an Olympic sport is analyzed. The results of the analysis of the evolution and tendencies of the development of wrestling in the system of the international Olympic movement show that this sport occupies a worthy place and progresses considerably.

**Keywords:** sports; Olympic Games; competition rules.

**Introduction.** The threat of exclusion of wrestling (Greco-Roman, free, women's) from the 2020 Summer Olympics program, which arose in February 2013, has caused quite a reasonable concern for sports professionals and fans (Apojko, & Tarakanov, 2013; Shandrygos', & Myckan, 2014). Wrestling is one of the oldest sports that were included in the Olympiad programs in ancient times, and since the first Olympic Games of today (Athens, 1896) the fights of fighters have almost always and very organically been included in the rules of competition. The exclusion of wrestling from the Olympics, with three types at once, could cause irreparable damage to the entire Olympic movement, would increase antagonism between the members of the various martial sporting fights, and, as a result, adversely affect the development of sports in many countries.

**Goal.** To analyze the evolution and tendencies of the development of wrestling in the system of the international Olympic movement.

**Research methods.** The research materials were searched using theoretical analysis and generalizations of literature and experimental data.

**Results of the study and their discussion.** The history and diverse nature of wrestling shows that this sport has existed since the advent of humans. To survive, it was necessary to run, jump, throw and, finally, to defend themselves in duels. At some stage of development, these skills have turned into sports, although attack and defense have continued to play a major role. It is now more important to find out who is the fastest and most durable, who better jumps or throws and who is the most powerful and skillful fighter. Rules were created that determined even the arrangement of the playing field.

Speed, strength, endurance, technique and tactics were developed through training to improve results. And nowadays boys and girls are also engaged in fighting.

In early civilizations wrestling played a considerable role. Examples include Egypt and Ancient Greece. Graphic depictions of fight scenes are preserved on

monuments of most phases of the reign of Pharaohs. The most important part of this heritage is the depiction of the tombs of the six rulers in Beni Hassan during the 11th and 12th dynasties (circa 2000 BC). Several walls of the tombs are covered with successive scenes of wrestling matches. These are unique documents for the study of the «world history» of the sport.

Particularly revered in this sport in ancient Greece. A description of the fight can be found in Homer's Iliad. There, the fight is mentioned as part of the funeral games at Patroclus's funeral (Апојко, 2016).

Each young man had to learn to fight. For this purpose there were special sports facilities – palesters. (The name comes from the word «pale» – wrestling). Usually a place for employments presented the opened internal court, surrounded a colonnade.

Athletes unrobed, oiled a body olive oil and sanded him, that an opponent could do a capture and his hands did not slide here. After training or competitions the layer of sand was taken off the special scraper, and then an athlete took a bath.

The collisions of fighters took place in position, upright. The delights of any part of body were allowed. That who touched sand three times by any part of body except for feet was considered won. Thus, today's, so-called Greco-Roman style has nothing in common with the fight of epoch of antiquity.

On the Olympic games of 708 BC a fight was plugged in the program as fourth discipline after three competitions in at run. In 632 BC in the number of competitions there was the added fight for youths. In pentathlon (also from 708 BC), it was the fifth and last discipline. The best wrestler became an Olympic champion.

Since there were no weight classes at the time, wrestlers and other athletes who participated in doubles competitions would probably be super weightlifters today. Pentathletes owned the bodies of modern multi-athletes. These athletes have been widely criticized by Greek Intellectuals for leaning against physical strength and hard methods of struggle. However, this criticism was the exact opposite of their extreme popularity among viewers.

The multiple Olympic champions were, as they are today, the stars they bowed to, and among them were two fighters: Milon Croton and Timasife Croton. Milon (c. 555 BC) achieved an Olympic victory among the youths at the 60th Olympics in 540 BC. Eight years later (532 BC) he became an Olympic champion among men. From 532 to 516 BC he won five consecutive victories in the Olympics, won seven at the Pythian Games in Delphi, ten at the Isthmian and nine at the Nemean. At the same time he received the title «periodical» six times, which was awarded to the athlete who won all four Panellin games.

Milton Croton was the first periodical whose name came to our time and the only six-time winner of the antiquity. In 512 BC he was defeated by a younger rival, Timosifeus Croton. Milon became a military leader in the war that broke out in 510 B.C. between Croton and Sibaris, he is said to have been married to Pythagoras Mie's daughter. Many legends speak of his exploits. Here are two of them: he raised and carried the calf on his shoulders every day until the animal became an adult. One day, as he was having lunch with friends, one of the pillars supporting the roof of the

house broke down, but Milon held down the falling beams until everyone was able to run out into the yard. In our era, the athlete became the object of image for many sculptors.

Among the tribes of the early Middle Ages during the great migration of peoples struggle was one of the most important physical exercises. A clear confirmation of this is the «Nibelung Song».

In the heyday of the Middle Ages, wrestling played an important role in the lives of farmers, squires (landowners) and knights. It was one of seven types of physical training of knights and was an element of squires training. Competitions from a wrestling were held at every fair. Disputes that could not be resolved by the court in the event of an uncertain outcome of the previous fencing duel were resolved in the fight.

The wrestling of the late Middle Ages was of such great importance that such famous artists as Albrecht Durer and Fabian von Auerswald published numerous books dedicated to her, describing and depicting all possible hobbies (Apojko, & Tarakanov, 2015).

At the present stage of sports development, wrestling was among the first species to be widespread. Greco-Roman style originated in the middle of the last century and was popular in Italy and France, and free-wrestling, based on the traditions of the past, – in England. Initially, there were two types of competitions: for a weightlifting and gymnastics (Belov, 2000).

Considering in more detail the evolutionary aspects of wrestling as a historically formed Olympic sport, it should be emphasized that, as already noted, it was part of the programs of the ancient Olympic Games in ancient Greece, and wrestling was both in the form of independent discipline, and as part of the so-called pentathlon . This pentathlon included long jumping, javelin throwing, running, discus throwing and wrestling. In the course of competitions weaker participants were eliminated, and only two of the best athletes won the title of Olympic champion in a wrestling match (Apojko, & Tarakanov, 2013).

Also note that during the revival of the modern Olympics, the Greco-Roman wrestling was one of the most popular sports on the planet and was therefore included in the program of the I Olympiad (1896). Since the Games of the III Olympics (1904), Olympic recognition has been won by the free wrestling (Mindiashlivi, & Podlivaev, 2007). In 1912, the International Federation of Combat Styles (FILA) was founded.

As expected, wrestling was included in the program of the first modern Olympic Games, where the champion was Carl Schumann from Germany, a gymnast who defeated the Greece athlete of power sports, George Tsitas. There were no weight categories then and the duration of the bout was not established. The fight was considered completed when the opponent was «laid on the shoulder blades».

There have been periods in the history of this sport when it was not part of the Games program. At the Olympics of 1900, wrestling was not included in the program, but since 1904 athletes have competed in all but one of the following

Games (Nerobeev, & Tarakanov, 2012). As in most other sports, there has been an increase in discipline and the emergence of new weight categories. The number of disciplines varied as follows: 5 + 5 (1920), 7 + 7 (1932, 1936), 8 + 8 (1948-1968), 10 + 10 (1972-1996), 8 + 8 (2000), 7 + 7 (2004-2012) (Shandrygos', 2019).

The FILA then had to make changes to allow women to compete, as well as meet the requirements that limited the total number of participants. Since 2004, due to the trends of the world sports movement (Apojko, & Tarakanov, 2015; Nerobeev, & Tarakanov, 2012), the women's (free) wrestling (4 «Olympic» weight categories) has been included in the program of the Olympic Games.

Since 1948, there has been an increase in the weight categories as representatives of other nationalities smaller and lighter than those of Europe and North America began to participate in the competition. Intense training led to the need to introduce the category for super heavyweights, which resulted in the fact that the order of division into weight categories again and again had to change. In the interests of equality, as already mentioned, competitions for women have been included in the program since 2004.

Until 1924, there were no restrictions on the fight in time. In 1912 in Stockholm, the final fight in the Greco-Roman semi-heavyweight division was interrupted after 9:00. Both fighters were awarded the silver medal. Gold was not awarded (Shandrygos', 2013).

Another change to the rules (Shandrygos', & Myckan, 2014) was adopted at the extraordinary FILA Congress in Moscow on May 18, 2013, when Nenad Lalovic from Serbia was elected the new president of the federation. He succeeded Raphael Martinetti of Switzerland, who resigned on the recommendation of the executive council of the federation. FILA has been reformatted, changed the name and structure of UWW (United World Wrestling).

Regarding the changes in the rules, in the future the fight will be limited to two periods of three minutes. Even passive fighters are now preparing for this. In addition, the first vice-president of the federation became a woman, and the number of women's weight categories increased.

Thus, at present, the wrestling is represented by three kinds at the Olympic Games, in which 72 medals of different grades are played, including 18 gold, 18 silver and 36 bronze medals (Shandrygos', 2019). Synthesizing historical information about the role and place of struggle in the programs of the ancient Olympic Games, as described in the writings of historians and in the publications of specialists in the struggle (Belov, 2000; Mindiashlivi, & Podlivaev, 2007; Piloyan, 1991; Tunnemann, 1991), it is possible to select the followings positions:

- wrestling was included in the programs of ancient Olympiads during more than thousand years, beginning from 700th to our era;
- the capture of feet and throws was allowed by feet;
- throws were set off, when the attacked wrestler touched supports by the back, shoulder or thigh;
- for victory in a duel it is necessary it was three times to give up a competitor;

- shots, asphyxiations, captures of fingers, were forbidden;
- a fight personified by itself force, flexibility, courage, intellect, exactness of motions;
- the greatest success in wrestling competitions at the ancient Olympic Games was won by Milon Croton, who was a six-time champion and was honored to be immortalized in statues with portrait likeness;
- a short time later, a pankration appeared in the Olympics, a combination of wrestling and percussion techniques, while allowing painful and suffocating techniques.

Thus, the important role of wrestling in the programs of the ancient Olympic Games is quite obvious, since it has almost always been a part and mainstay of these games. However, the fight was the final link to the pentathlon competition and an integral part of the pankration competition, which once again underscores the absurdity of the claims made by MOC leaders in 2013 to the alleged lack of dynamism and entertainment of the fight.

Let us note only that, under the rules then existing, wrestling was more like a free than Greco-Roman, and therefore the modern name of the Greco-Roman wrestling looks archaic, and does not accurately reflect the traditions of wrestling that existed more than two thousand years ago.

The results of the analysis of the evolution and tendencies of sport wrestling in the system of the international Olympic movement show that this sport occupies a worthy place and progresses considerably (Apojko, 2016; Shandrygos', & Myckan, 2014). This is evidenced by the following facts (Apojko, & Tarakanov, 2015):

1. Association under the auspices of FILA (since 2013 – UWW) specialists, athletes and sports fans from more than 170 countries from different continents of the planet;
2. Olympic representation of sports in three different disciplines (Greco-Roman, free and women's) with a draw of 72 Olympic medals, including 18 gold, 18 silver and 36 bronze;
3. Significant aggravation of competition of the participating countries in the fight for the prize-winning places at the Olympic Games: only in the last five Olympics were the winners of the competitions of 23 countries, and the winners – the fighters of 38 countries;
4. The Olympic tradition of sports wrestling, which has almost always been included in programs of both ancient and modern Olympiads;
5. Intensive increase of amount of fighters and countries-participants during more than 100-years-old to the period of the modern Olympic games;
6. Maintenance of intrigue of rivalry of two leading fighter countries (To the USA and Russia) in a fight for leadership after the amount of Olympic rewards;
7. FILA's longstanding efforts to adapt competition rules to the evolving changing demands of the sports community and the MOC;
8. Intensive development of women's wrestling, which gained Olympic status at the beginning of this century.



### Conclusions.

1. Wrestling has a deep historical root in world Olympic motion, occupying an operating place in the programs of ancient Olympiads as independent discipline and completing the competition of athletes in pentathlon, and from the moment of revival of the Olympic games a lead through of games of first of Olympiad (1896) is a very important constituent of global process of development of Olympic sport.

2. Evidence of significant prospects for the development of wrestling as a permanent participant in the Olympic movement is: the association, under the auspices of FILA (UWW), of wrestlers, professionals and sports enthusiasts from more than 170 countries from all continents; a broad Olympic representation of wrestling in three different disciplines, including Greco-Roman, free and women's wrestling; the constant and very noticeable intensification of competition among wrestlers and participating countries in the fight for the prize-winning places at the Olympics; FILA's longstanding efforts to adapt competition rules to the evolving demands of the sports community; intensive development and great prospects of women's freestyle wrestling, who received Olympic status from the XXVIII Olympic Games (2004).

### BIBLIOGRAPHY:

- Apojko, R. N. (2016). *Jevoljucija sportivnoj bor'by v mezhdunarodnom olimpijskom dvizhenii i ee vlijanie na osnovnye komponenty podgotovki borcov vysshej kvalifikacii*. (Avtoref. dis. d-ra ped. nauk). SPb.
- Apojko, R. N., & Tarakanov, B. I. (2013). Jevoljucija i tendencii razvitija sportivnoj bor'by v sovremennom olimpijskom dvizhenii. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, № 8 (102)*, 7-12.
- Apojko, R. N., & Tarakanov, B. I. (2015). *Sportivnaja bor'ba: jevoljucija, tendencii, problemy i prioritetye puti ih reshenija : monografija*. SPb. : Izd-vo Politeh. un-ta.
- Belov, V.S. (2000). *Greco-Roman wrestling. Lines from history*. M. : RIA "IM-INFORM".
- Mindiashlivi, D. G. & Podlivaev, B. A. (2007). *Vol'naja bor'ba: istorija, sobytija, ljudi : monografija*. Sovetskij sport, Moskva.
- Nerobeev, N.Y. & Tarakanov, B. I. (2012). *Theoretical and practical aspects of women's sports training in freestyle wrestling taking into account sexual dimorphism: monograph*. SPb. : Olimp-SPb.
- Piloyan, R.A. (1991). Cultural-historical and scientific-methodological foundations of wrestling. *The initial stage in the multi-year training of martial artists*, 426.
- Tunnemann, H. (1991). «Ringkampf 1891-1991». *Internationale Auswahlbibliographie. FILA und Deutsches Ringer-Bund*, 194.
- Shandrygos', V. I., & Myckan, B. M. (2014). Analiz dosjagnen' krai'n-uchasnyh na Olimpijs'kyh igrah z vil'noi' borot'by. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu, serija «Fizychna kul'tura»*, Vypusk 19, 22-26.

Shandrygos', V. I. (2013). Evoljucija pravyl zmagan' zi sportyvnoi' borot'by (ogljad literatury). *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni T. G. Shevchenka, T. I., Vyp. 107*, 347-351.

Shandrygos', V. I. (2019). Dynamics of quantity of the weight categories in Olympic Games on free-style wrestling. *Edinoborstva, №2 (12)*, 58-67.

**Information about the authors:**

**Victor Shandrygos** – Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor

<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: [shandrygos.v@gmail.com](mailto:shandrygos.v@gmail.com)

*Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk*

**Rostislav Pervachuk** – Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor

<http://orcid.org/0000-0003-1261-4053>

E-mail: [r.pervachuk@gmail.com](mailto:r.pervachuk@gmail.com)

*Lviv State University of Physical Culture*

*Entered to the editorial office 09.01.2020*

## Характеристика основных целей и задач всемирной программы «Shuttle Time» по продвижению бадминтона в школьной среде

Архипова Е. А., Шевченко О. А.

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные цели и задачи всемирной программы «Shuttle Time» по продвижению бадминтона в школе. Описаны направления программы для преподавания в школе бадминтона. Программа может быть использована в работе тренера по бадминтону и учителя физкультуры в школе.

**Ключевые слова:** бадминтон; программа; школа; учащиеся.

Бадминтон – спорт доступный всем и каждому, один из лидеров среди видов спорта, по количеству занимающихся, поклонников и освещению в СМИ. Деятельность Всемирной Федерации Бадминтона тесно связана с работой национальных федераций и пятью континентальными конфедерациями и нацелена на продвижение, представление, развитие бадминтона в мире и регулирование вопросов связанных с развитием бадминтона по всему миру.

Миссия Всемирной Федерации Бадминтона развивать вид спорта и проводить соревнования международного уровня, внедрять инновационные технологии для развития бадминтона, с целью сделать бадминтон лидером в мире спорта.

Среди целей можно выделить: публикация и продвижение устава Всемирной Федерации Бадминтона и его принципы, поощрение привлечения новых членов, укрепление связей между действующими членами и урегулирование споров между действующими членами в случае их возникновения, контроль и регулирование развития вида спорта во всех странах и на всех континентах, продвижение и популяризация бадминтона по всему миру, поддержка и продвижение развития бадминтона в качестве спорта для всех, организация, проведение и презентация международных соревнований по бадминтону, соблюдение кодекса анти-допинга и руководство кодексом ВАДА.

Бадминтон вид спорта, который требует от спортсмена-профессионала высочайший уровень физической подготовленности, разнообразный технический арсенал, совершенные навыки владения ракеткой, способность видеть площадку, умение быстро принимать решение, применять навыки предугадывания развития игровой ситуации, а также холодный рассудок, стрессоустойчивость. Занятия бадминтоном развивают у спортсменов аэробную выносливость, быстроту реакции, силу, взрывную силу, скоростные качества.

Для более широкого распространения и популяризации игры Всемирной Федерацией Бадминтона разработана программа Shuttle Time (Время волана), нацеленная на продвижение бадминтона в школьной среде. Спортивные

руководители бадминтона считают, что этот вид спорта идеально подходит для школ и приводят доводы в пользу бадминтона:

- одинаковая доступность игры, как девочкам, так и мальчикам;
- безопасность и низкая травматичность;
- развитие в игре практически всех двигательных качеств и спортивных навыков;
- учащиеся всех групп физической подготовки могут развивать и совершенствовать свои навыки игры в бадминтон;
- социальное равенство: женщины и мужчины, мальчики и девочки могут тренироваться и соревноваться вместе;
- бадминтон доступен людям с ограниченными возможностями.

Программа Shuttle Time (Время волана) ставит перед собой цель: помочь преподавателям в школе планировать и проводить интересные занятия по бадминтону, помочь детям всех возрастов и уровней спортивной подготовки могут успешно заниматься бадминтоном, учащиеся могут получать необходимые базовые знания, умения, навыки для игры в бадминтон на уроках физической культуры; совершенствовать свою физическую форму посредством участия в программе Shuttle Time (Время волана), достигать целей школьных уроков физвоспитания посредством игры в бадминтон, продвигать положительный имидж бадминтона и бадминтон как вид спорта.

Программа содержит технические, тактические и физические упражнения. Благодаря доступным упражнениям учащиеся смогут понять и играть в бадминтон.

Посредством программы Shuttle Time (Время волана) бадминтон будет развивать школьника всесторонне, в том числе, координацию работы рук и глаз, хватательные навыки, общую устойчивость и баланс, скоростные качества, реакцию и способность быстро менять направление движения, прыжковые навыки, умение быстро принимать решения, тактическое и стратегическое мышление.

В 2013 году было издано методическое пособие по программе Shuttle Time (Время волана) для преподавателя физической культуры. Пособие состоит из 10 модулей, которые помогут лучше узнать бадминтон как вид спорта, грамотно планировать занятия по бадминтону, проводить безопасные и увлекательные занятия по бадминтону в группах учащихся, формировать положительный образ бадминтона, правильно построить процесс обучения бадминтону в школе.

Для преподавателей существует много опций для реализации программы. Это варьирование уровня сложности заданий, продолжительности физических нагрузок, специальных упражнений на технику, игровых заданий во время урока или одного определенного вида деятельности в рамках урока, помощь в составлении собственных планов уроков в соответствии с опытом преподавателя или педагогическими идеями относительно содержания плана урока, создание новых уроков с акцентом на атлетизм, технику или игровую

деятельность в целях достижения главных целей урока или игровых занятий, подбор уроков на повторение и упражнений с тем, чтобы обеспечить прогресс учащихся.

Данное методическое пособие позволяет четко регулировать процесс обучения, адаптируя его под особенности преподавателей и учащихся из различных культурных групп, условия обучения, преподавания, оборудование в школах, количества учащихся в группах.

Прогресс обучения по программе будет зависеть от навыков и мотивации учащихся. Преподавателям предлагается оценивать прогресс учащихся после каждого урока. Преподавателю необходимо знать уровень физической подготовленности учащихся, в том числе наличие или отсутствие навыков в бадминтоне, предыдущий спортивный опыт, уровень спортивной подготовки.

Данное методическое пособие построено таким образом, чтобы обеспечить гибкость подхода в обучении. При этом при составлении планов уроков необходимо учитывать уровень подготовки преподавателей и физическую подготовленность учащихся.

**Выводы.** Таким образом, можно отметить, что реализация всемирной программы Shuttle Time (Время волана) по продвижению бадминтона в школьной среде имеет положительное влияние на популяризацию и развитие бадминтона в мире, и что очень важно на Украине. Программа может быть использована в работе тренера по бадминтону и учителя физкультуры в школе.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

[www.bwfbadminton.org](http://www.bwfbadminton.org)

#### Сведения про авторов

**Архипова Екатерина Александровна** – студентка

*Харьковская государственная академия физической культуры*

E-mail: [a.katrusika@ukr.net](mailto:a.katrusika@ukr.net)

**Шевченко Олег Александрович** – к. физ. восп., доцент

*Харьковская государственная академия физической культуры*

[orcid.org/0000-0002-2856-9640](https://orcid.org/0000-0002-2856-9640)

E-mail: [Shevchenko7777oleg@gmail.com](mailto:Shevchenko7777oleg@gmail.com)

*Надійшла до редакції 06.01.2020 р.*



**Популяризация специализации «Волейбол» среди  
студентов ХНУ им. В. Н. Каразина**

Груцьяк Н. Б.

*Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина*

**Аннотация.** **Цель:** Разработка и обоснование организационных мероприятий по работе спортивных групп по волейболу в неспортивных высших учебных заведениях. **Материалы и методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ учебного процесса; педагогическое наблюдение. **Результаты:** разработаны и обоснованы учебные планы и программы для работа спортивных групп по волейболу в неспортивных вузах; разработаны положения по проведению соревнований по волейболу. **Выводы:** в высших учебных заведениях неспортивного профиля занятия по физическому воспитанию целесообразно организовывать в группах со спортивной направленностью с учетом желания и физических способностей студентов, путем проведения различных соревновательных мероприятий, что приводит к повышению посещения и активности на занятиях студентов, улучшению физической подготовленности и физическому развитию занимающихся.

**Ключевые слова:** парковый волейбол; пляжный волейбол; неспортивный вуз; студенты; физическое воспитание.

**Введение.** Физическое воспитание – это одна из учебных дисциплин, что составляет основу развития физических и духовных ценностей личности студента, формирование у него здорового образа жизни (Конник, Темченко, & Усова, 2009).

Секционная форма организации занятий по дисциплине «Физическое воспитание», которая сейчас широко используется в высших учебных заведениях, предусматривает выбор студентами основного отделения вида спорта (двигательной активности) для занятий (Губа, & Родин, 2009; Груцьяк, Темченко, & Усова, 2014; Лысова, & Булыкина, 2014). В сфере развития того или иного вида спорта любая деятельность требует изменения форм и условий проведения занятий, а также соревновательной практики. В связи с этим, в ХНУ им. В. Н. Каразина предлагаются различные виды проведения соревнований по специализации «волейбол», прежде всего для привлечения студентов к занятиям, вызвать интерес путём разнообразия форм проведения соревнований и подготовки к ним.

**Цель:** Разработка и обоснование организационных мероприятий по работе спортивных групп по волейболу в неспортивных высших учебных заведениях.

**Материалы и методы:** анализ и обобщение научно-методической литературы; анализ учебного процесса; педагогическое наблюдение.

Популяризація игрового виду спорту-волейбола, привлечення студентів к заняттям спортом, розвиток устійливого інтереса к заняттям фізической культурой и здорового образа жизни – цель процесса фізического воспитання в ХНУ им. В. Н. Каразина.

Пробудити інтерес у студентів с помощью проведення різних форм соревнований по волейболу (в частности, парковий волейбол и пляжний) к заняттям по спеціалізації волейбол и являється главной целью внедрения різних методик и підходів к соревновательной діяльності (Ермаков, & Зборовец, 2010).

В условия неспортивного вуза заняття по волейболу проводяться в соответствии с разработанной программой по классическим правилам волейбола. Однако, студенти вне занятій, вне спортивного зала во время отдыха, активно используют элементы паркового и пляжного волейбола, зачастую не зная их правил, техники и тактики игры. Учитывая этот факт, кафедрой фізического воспитання и спорта ХНУ был проведен ряд мероприятий по популяризації паркового и пляжного волейбола. Были разработаны «Положения о проведении паркового и пляжного волейбола», внесение коррективы в проведения занятій по спеціалізації. Студенты были ознакомлены с правилами паркового и пляжного волейбола. На заняттях объяснялись особенности технических и тактических элементов. Проводились интегральные тренировки для приобретения практических навыков игры в парковий волейбол(4-4) и пляжний(2-2).

Учитывая недостаточную подготовленность студентів в этих видах волейбола, соревнования были проведены по упрощенным правилам, которые были выработаны судейской коллегией преподавателей кафедры и утверждены на заседании. В марте 2019 года прошли первые соревнования по парковому волейболу в университете среди женской и мужской команд. Приняло участие 6 женских и 8 мужских команд. Соревнования вызвали интерес у студентів университета. По итогам турнира преподавателями были обсуждены особенности проведения, высказаны замечания и предложения по дальнейшему их совершенствованию. Как показало педагогическое наблюдение, по отзывам студентам парковий волейбол отличается от классического более простыми правилами, в частности, нет нарушения расстановки, заступа передней линии, более лояльное судейство по техники. И эти факторы являются более привлекательными и доступными для студентів с разным уровнем подготовленности как фізической, так и технической.

В новом учебном году были проведены соревнования первых курсов по парковому волейболу среди женских и мужской команд. Приняло участие 9 мужских и 4 женских команд. Это были пробные соревнования и проведены они были по Кубковой системе с выбыванием в течение одного игрового дня. Но тем не менее, эмоциональность и зрелищность соревнований оставило положительный момент у студентів, в связи, с чем соревнования по парковому волейбол (4-4) было предложено включить в Спартакиаду ХНУ

им. В. Н. Каразина среди факультетов. Наряду с парковым волейболом в мае 2019 года был проведен Кубок студенческого профкома по пляжному волейболу, где приняло участие 8 мужских и 4 женских команды. Конечно, пляжный волейбол требует хорошей физической подготовки, так как соревнования проводятся на песке, на открытом пространстве и команда состоит из 2 человек, что требует, кроме владения техникой и тактикой игры, ещё и достаточно хороших скоростно-силовых качеств, мгновенной реакции, координации и выносливости, а также психологической совместимости партнеров. Несмотря на все эти особенности пляжного волейбола проведения соревнований на волейбольных площадках в парке им. Горького вызвало значительный интерес у студентов, как у участников, так и у болельщиков.

**Выводы:** Все формы проведения соревнований по волейболу в ХНУ им. В. Н. Каразина внедряются постепенно в список проведения соревнований в рамках Спартакиады вуза и различных Кубков. И как показывает практика, педагогический коллектив кафедры путем разнообразия форм проведения соревнований способствует популяризации этого вида спорта и прививает устойчивый интерес к занятиям.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Ермаков, С. С., & Зборовец, И. В. (2010). Волейбол в советской мегакультуре 30-50-х годов XX века. *Физическое воспитание студентов*. 2, 76-80.
- Фурманов, А. Г. (2007). *Подготовка волейболистов*. Минск : МЕТ.
- Конник, Г. А., Темченко, В. А., & Усова, Т. Е. (2009). Современные тенденции организации физического воспитания студентов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 4, 68-73.
- Беляева, А. В. & Савина, М. В. (Eds.). (2009). *Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры*. М. : ТДВ Дивизион.
- Губа, В. П., & Родин, А. В. (2009). *Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе*. М. : Советский спорт.
- Груцьяк, Н. Б., Темченко, В. А., & Усова Т. Е. (2014). *Волейбол: основы теории и практики обучения в вузе*. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина.
- Лысова, И. А., & Булыкина, Л. В. (2014). Оценка физической подготовленности студентов-волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 6 (112), 115-119.

#### Відомості про авторів

**Груцьяк Наталія Борисівна**

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

E-mail:nataly.grutsyak@gmail.com

*Надійшла до редакції 10.01.2020 р.*

## Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців

Гузар В. М., Юськів С. М.

*Херсонська державна морська академія, м. Херсон*

**Анотація.** Футбол є популярним видом спорту серед курсантів Херсонської державної морської академії та одним із засобів формування фізичних якостей особистості в процесі самореалізації у професійній діяльності морських фахівців.

**Ключові слова:** освітній процес; діяльність; здібності; мотивація; фізичні якості; організм;

**Вступ.** Професійна діяльність морських фахівців в умовах науково-технічного прогресу вимагає від них нарівні з професійними знаннями і вміннями мати необхідну спеціальну фізичну підготовленість, працездатність і професійно важливі якості. У зв'язку з цим в Херсонській державній морській академії велика увага приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці здобувачів вищої освіти (Гузарь, Чурганов, & Свирида, 2019; Huzar, 2019).

Професія моряка має свої специфічні особливості, які включають умови праці, психофізіологічні характеристики і вимоги до рівня розвитку психофізичних якостей (Гузар & Юськів, 2019).

**Результати досліджень.** На сучасному етапі впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами спортивних ігор, що допомагають професійній адаптації майбутніх морських фахівців (Гузар & Юськів, 2019; Гузар, 2019).

Необхідні для професійної підготовки фізичні якості й рухові навички формуються та удосконалюються в процесі вмілого, раціонального сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою з елементами спортивних ігор (Volotin & Vakayev, 2017; Nakman et al, 2019; Гузарь, Болотин, & Юськів, 2019).

Фізичне виховання організовується на принципах індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей курсантів в обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності. Варіативність змісту і різноманітність форм фізичного виховання в академії визначено мотивацією, інтересами і потребами курсантів (Хоменко, 2019; Хоменко, Свирида, 2019; Юськів, 2019).

Так, значний інтерес у курсантів викликають заняття футболом, який є одним з найпопулярнішим ігрових видів спорту. Зростання популярності футболу сприяє необхідності впровадження елементів футболу в освітній процес і систему фізичного виховання курсантів (Gomez-Piqueras et al, 2019; Abbott et al, 2018; Pratas et al, 2018).

За останній час велика увага приділяється розвитку жіночого футболу, як у освітньому процесі, так і в спортивних секціях (Гузар, Шалар, & Норик, 2014; Шалар, Стрикаленко, & Гузар, 2019; Huzar, Shalar, & Norik, 2014).

У футболі, як і в більшості спортивних ігор є характерні фізичні вправи, які виконуються різноманітно в залежності від ігрової ситуації, мають ефективний та позитивний вплив на організм курсантів (Алиев, Андреев, & Губа, 2012; Андреев & Левин, 2004; Губа, 2016).

Футбол як засіб фізичного виховання має характерні ознаки:

- наявність елементів суперництва і емоційності в ігрових діях, що дозволяють відтворювати складні взаємини між курсантами;
- мінливі умови виконання рухових дій, що вимагають високої пристосованості до них;
- варіативність ігрових ситуацій, що викликає активну самостійність у виборі результативних дій;
- комплексний прояв різноманітних психофізичних якостей.

Розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей досягається завдяки тренувальним вправам, близьким до змагальних, в зв'язку з чим формування фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності) і координаційних здібностей розглядаються в єдності з технічною, тактичною та психологічною підготовкою (Smpokos, et al, 2018; Evangelos, et al, 2018; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019).

Організація занять з використанням футболу направлена на розвиток фізичних та психологічних якостей, координаційних здібностей. На таких заняттях в ігровій діяльності виховуються сміливість, стійкість та ініціатива, увага та спостережливість, загальне загартування організму, а також зняття психологічного навантаження освітнього процесу (Юськів С. & Юськів К, 2017).

Заняття з елементами футболу можливі в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах, які сприяють фізичному загартуванню, підвищують стійкість до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму курсантів. При цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів, що сприяє формуванню здорового способу життя. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять футбол ефективним засобом активного відпочинку. Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям, курсанти, займаючись футболом, швидше і успішніше засвоюють життєво важливі рухові вміння та навички, необхідні в подальшій трудовій діяльності.

**Висновки.** Співвідношення якостей особистості, необхідних у професійній діяльності морських фахівців та сформованих засобами фізичної культури, дозволяють зробити висновок, що включення футболу в освітній процес фізичного виховання Херсонської державної морської академії є оптимальним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів,



що сприятиме успішному вихованню їх особистісно-професійних якостей. Футбол має велике виховне значення, всебічно розвиває курсантів. Фізичне виховання курсантів із використанням футболу є активним методом здійснення їхньої професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової адаптації.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алиев, Э. Г., Андреев, С. Н., & Губа, В. П. (2012). *Мини-футбол (футзал)*. Москва. Советский спорт.
- Андреев, С. Н., & Левин, В. С. (2004). *Мини-футбол*. Липецк. Арес.
- Губа, В. П. (2016) *Теория и методика мини-футбола (футзала)*. Москва. Спорт.
- Гузарь, В. Н., Чурганов, О. А., & Свирида, В. С. (2019). Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 8-13.
- Гузарь, В. Н., Болотин, А. Э., & Юськів, С. Н. (2019). Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 14-19.
- Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014). Деякі фактори, що впливають психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: матеріали X Междунар. науч. конф., Белгород: ХГАФК, Т.2, 28-31.
- Гузар, В. М. (2019). Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців на професійну діяльність. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 54-56.
- Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Фізична підготовка як засіб розвитку спеціальних якостей морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 28-31.
- Хоменко, В. В. (2019). Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 134-136.
- Хоменко, В. В., & Свирида, В. С. (2019). Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 269-272.

- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали І Всеукр. нак.-практ. конф, Херсон, 200-205.*
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Гузар, В. М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 3(13), 64-73. <http://doi.org/10.15391/si.2019-3.08>
- Юськів, С. М. (2019). Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 226-228.*
- Юськів, С. М., & Юськів, К. В. (2017). Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 293-297.
- Huzar, V.N., Shalar, O. H., & Norik, A. O. (2014). Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*, 2, 8-12. doi:10.6084/m9.figshare.906307
- Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4-15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Bolotin, A. & Bakayev, V. (2017) Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES) 17(2), 95, 638-642.
- Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018) Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>
- Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01
- Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018) Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01
- Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti. (2018) Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518-529. doi:10.14198/jhse.2018.133.04
- Abbott, Will, Brickley, Gary, & Smeeton, Nicholas J. (2018) Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285-295. doi:10.14198/jhse.2018.132.04

Pratas, José Maria, Volossovitch, Anna, & Carita, Ana Isabel. (2018) Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(1): 218-230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19

#### Відомості про авторів

**Гузар Віктор Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання

*Херсонська державна морська академія*

E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

**Юськів Сергій Миколайович** – в.о завідувача кафедри фізичного виховання, Майстер спорту України з вільної боротьби

*Херсонська державна морська академія*

E-mail: sergeyuskiv6@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5949-8665>

*Надійшла до редакції 05.01.2020 р.*

## Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для офіцерів середнього віку

Єна М. О., Кузнецов М. В., Афонін В.М.

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів*

**Анотація.** Стаття присвячена результатам впровадження у практику фізичної підготовки офіцерів середнього віку гри у бадмінтон. На прикладі дослідження офіцерів експериментальної (12 осіб) і контрольної групи (14 осіб) показана перевага занять фізичними вправами з включенням гри в бадмінтон, яка була виражена більш суттєвим, статистично достовірним підвищенням показників фізичної підготовленості у представників експериментальної групи. Включення спортивної гри сприяло підвищенню емоціонального фону занять і бажанню більш активно вдосконалювати свої фізичні можливості.

**Ключові слова:** фізична підготовка; стан здоров'я; бадмінтон.

**Вступ.** Фізична підготовленість офіцерів різних вікових категорій вдосконалюється у процесі навчально-бойової діяльності виконанням прийомів та дій, характерних для бойової обстановки. Найбільш ефективні результати фізичної підготовки офіцерського складу досягаються правильним поєднанням усіх цих форм. Безперечно, велике значення тут має прагнення самих офіцерів систематично підвищувати особисту фізичну підготовку.

Вивчення стану здоров'я різних контингентів офіцерів середнього віку за останні п'ять років не виявило позитивної динаміки. Навпаки, спостерігається збільшення чисельності людей з хронічними захворюваннями і функціональними відхиленнями, зростання шлунково-кишкових, алергічних, ендокринних та нервово-психічних порушень, захворювання крові, погіршення зору (Bouchard, 2007; Туманян, 2009; Килимистий, 2015; Ареф'єв, 2016). Тому пошук найбільш раціональних засобів і способів організації фізкультурно-оздоровчої роботи з особами середнього (і старшого) віку на сьогодні є досить актуальним.

### **Завдання і методи дослідження:**

1. Вивчити сучасні підходи до вибору засобів і методів оздоровчої фізичної культури в умовах військового навчального закладу.
2. Розробити зміст і методику оздоровчого фізичного тренування із застосуванням бадмінтону для офіцерів середнього віку і перевірити їх ефективність.

Для вирішення завдань застосовувались аналіз літературних джерел, дослідження реакцій серцево-судинної і м'язової систем на фізичні навантаження, методи математичної обробки результатів дослідження.

**Результати дослідження.** Проблема покращення фізичного стану осіб середнього і старшого віку досліджувалась багатьма науковцями. Як показують

наукові дослідження існуюча система фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах вищої освіти не вирішує основних покладених на неї завдань. Вона не забезпечує необхідного рівня здоров'я і фізичного розвитку осіб середнього і старшого віку, не розглядає інтеграцію духовного і фізичного потенціалу зрілих фахівців, не формує у них потребу в здоровому способі життя. У той же час для забезпечення ефективного оздоровлення та всебічного розвитку особистості людей доцільно використовувати спортивні ігри, які дозволяють як покращити фізичний розвиток, фізичну підготовленість та стан здоров'я, так і поліпшити емоційний стан тих, хто грає (Ендальцев, Мавроматис, Егоров, Альмамбетов, & Иванов, 2004; Жембровський, 2009).

Військовим досвідом і науковими даними переконливо доведена доцільність і важливість поєднання занять спортом з іншими формами фізичної підготовки. Зокрема відомо, що офіцери, котрі вдосконалюються в обраному виді спорту, мають більш високий рівень фізичного розвитку, ніж офіцери такого самого віку, які не займаються спортом. Також офіцери-спортсмени мають кращу методичну підготовку (Фіногенов, & Жембровський, 2006; Ареф'єв, 2016; Козлов, 2014).

Спорт – активний засіб формування морального і духовного стану офіцера, розвитку його фізичних здібностей. Він сприяє вдосконаленню фізичних, психічних і спеціальних якостей, спортивних і прикладних навичок, збереженню високої працездатності і творчої активності, здоров'я, бадьорості. Саме тому в наказах Міністра оборони України і Настанові з фізичної підготовки у Збройних Сил України вказується на необхідність кожному офіцерові регулярно займатися спортом (Тимчасова настанова, 2014).

До офіцерів старшого віку (45 років) належать, в основному, ті, хто служить у штабах, управліннях, установах та військово-навчальних закладах. Їх праця, як правило, мало пов'язана з рухами і фізичними навантаженнями, що призводить до погіршення фізичного стану, зниження працездатності і зростання ймовірності хвороби. Для збереження здоров'я, високої працездатності й уповільнення процесу старіння кращий засіб – м'язова діяльність, фізичні вправи, загартування, раціональне харчування. Лише при дотриманні цих умов людина може на довгі роки зберегти бадьорість і приносити користь армії і суспільству.

Офіцерам середнього і старшого віку можна рекомендувати плавання, стрільбу, орієнтування на місцевості, греблю, парусний спорт, лижний спорт, спортивні ігри (волейбол, городки, бадмінтон, теніс), велоспорт, туризм, рибну ловлю, шахи. Для цієї категорії військовослужбовців не висувається завдання досягти високих спортивних результатів, а головним є зміцнення здоров'я і збереження працездатності.

Статистичні дані говорять і про інше: в осіб середнього і старшого віку, що систематично займаються фізичними вправами, захворюваність у декілька разів нижча, значно рідше спостерігаються порушення з боку серцево-судинної і дихальної систем, обміну речовин, опорно-рухового апарату. Фізичні вправи –



найбільш ефективний засіб профілактики таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, інфаркт міокарда, ожиріння, порушення процесів обміну (Апайчев, 2014; Ареф'єв, 2016; Ендальцев, & Мавроматис, 2003; Козлов, 2014).

Широке застосування в оздоровчій фізичній культурі знаходять спортивні ігри: теніс, волейбол, футбол, міні-футбол та ін. по зрівнянню з традиційними біговим вправами вони відрізняються привабливістю, емоційністю. Популярним у людей різного віку є бадмінтон. У зрівнянні з іншими спортивними іграми він має переваги: виключається контакт з суперником і відповідний травматизм, існує можливість суворого дозування навантаження, не вимагає великої кількості учасників, великих за розмірами майданчиків, доступний для людей будь-якого віку, його легко засвоїти новачку.

Велика роль занять бадмінтоном для людей середнього віку в плані профілактики тих змін в організмі, які відбуваються з віком. До них відносяться зміни обмінних процесів і функцій (загаснення), зниження адаптаційних можливостей, надійності механізмів регуляції і саморегуляції на різних рівнях життєдіяльності організму,

Гра в бадмінтон дозволяє досягнути активного впливу на обмінні процеси в організмі, що й інші доступні види м'язової роботи, але за емоціональним впливом, доступністю, інтересам тих, хто займається, вона має значну перевагу. Під час гри частота серцевих скорочень, як показують дослідження (Ендальцев, & Мавроматис, 2003), може досягати 170 ударів за хвилину і більше. Це говорить про вплив навантажень, що супроводжують гру в бадмінтон, як на системному, так і на тканинному рівнях адаптаційних реакцій.

Проте оздоровчий ефект гри у бадмінтон до тепер фактично ще слабо вивчений. На базі Національної академії сухопутних військ було проведено дослідження, де взяли участь 26 викладачів закладу вищої освіти (вік досліджуваних знаходився у межах 35-45 років) і вони були розподілені на 2 групи – експериментальну і контрольну. Особи експериментальної групи (ЕГ) (n=12)) займалися із залученням гри у бадмінтон. Особи контрольної групи (КГ) (n=14)) займалися за програмою фізичного виховання офіцерів закладу вищої освіти (вправи на тренажерах, волейбол, футбол тощо). Час занять у тиждень був ідентичним у обох групах.

Ті, хто займався в експериментальній групі, володіли технікою гри у бадмінтон на аматорському рівні. Заняття проводились тричі на тиждень під нашим керівництвом (табл. 1). Кожне заняття починалось з підготовчої частини, яка включала ходьбу, біг, загальнорозвиваючі вправи. Наголошувалась увага на ретельну підготовку організму до наступних навантажень. Після цього учасники переходили до гри. Спочатку передбачалась двостороння гри без рахунку, що дозволяло збільшити щільність заняття, щоб волан довше був у грі і менше на землі. Потім починалась двостороння гра на рахунок, яка вимагала більш напруженої роботи і прагнення досягти перемоги у боротьбі за кожний волан.

Таблиця 1.

**План оздоровчих занять із застосуванням бадмінтону протягом тижня**

Частини заняття	Зміст	Дозування
<b>Підготовча частина</b> <b>10-12 хв.</b>	Біг у повільному темпі. Розминка: вправи для м'язів рук, ніг, тулуба, забезпечення рухливості у плечових, ліктьових, тазокульшових, колінних суглобах; біг з високим підніманням стегна, прискорення на 10-15 м тощо	4-5 хв. 10-12 хв.
<b>Основна частина</b> <b>75 хв.</b>	Перебивання волану у парах на кількість ударів (максимально тримати волан у повітрі) Відпрацювання нападаючих ударів і прийому Двостороння гра у бадмінтон (одиначна і в парах) Силові вправи: підтягування на перекладині, згинання й розгинання рук в упорі, піднімання прямих ніг сидячи на підлозі, піднімання ніг за голову лежачи на підлозі та інше	10-12 хв. 10-12 хв. 35-40 хв. 10-12 хв. Число виконання кожної вправи – 80- 90% від максимального
<b>Заклучна частина</b> <b>5 хв.</b>	Біг у повільному темпі, ходьба, Вправи для розслаблення м'язів. Завдання для індивідуальної підготовки.	

Після 6 місяців занять були проведені повторні тестування досліджуваних за тією ж програмою, що і до експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати випробувань досліджуваних експериментальної (ЕГ) і контрольної груп (КГ)**

Показники	ЕГ, n=12			КГ, n=14		
	до	після	p =	до	після	p =
Зріст, см	175,8±2,1	175,9±0,5	p>0,05	176,1±0,4	176,1±0,5	p>0,05
Маса тіла, кг	82,3±0,6	78,6±0,7	p<0,01	83,3±0,5	81,9±0,8	p>0,05
Індекс маси тіла, у.о.	25,08±0,1	24,14±0,2	p<0,05	25,25±0,2	25,13±0,2	p>0,05
Життєва ємність легенів, мл	3332±23	3544±34	p<0,05	3412±16	3428±31	p>0,05
Проба Штанге, с	47,9±2,4	61,3±3,6	p<0,01	48,5±1,6	49,2±1,7	p>0,05
Проба Генче, с	33,3±1,8	38,4±2,4	p<0,01	34,5±1,2	36,6±1,8	p<0,05
Динамометрія кисті, кг:						
права	42,8±0,5	46,9±2,1	p<0,05	43,1±0,5	42,6±0,7	p>0,05
ліва	40,4±0,5	43,2±1,6	p<0,05	40,9±0,6	40,8±0,3	p>0,05
Підтягування, рази	6,1±0,5	7,2±0,7	p<0,01	6,3±0,4	6,6±0,6	p>0,05
Біг на 100 м, с	16,3±0,2	15,4±0,3	p<0,05	16,2±0,4	15,9±	p>0,05
Біг на 1000 м, с	323,2±5,0	291,1±4	p<0,05	298,2±	289,5±	p>0,05

Як видно з таблиці 2 позитивні зміни відбулися практично у всіх досліджуваних. Але в експериментальній групі більшість цих змін носить достовірний характер, у той час як в контрольній групі ці позитивні зміни не достовірні.

**Висновки.** На підставі результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Фізичне тренування з оздоровчою спрямованістю для осіб середнього віку має включати різноманітні фізичні вправи циклічного характеру, силові вправи і спортивні ігри, які сприяють розвитку витривалості, формують адаптаційні можливості організму.

2. Оздоровче фізичне тренування із застосуванням бадмінтону здійснює значний позитивний вплив на функціональний стан організму осіб середнього віку. 3. Застосування бадмінтону у сполученні з біговими і загально розвиваючими вправами забезпечує людині значний оздоровчий ефект, який виразився у зростанні життєвої ємності легенів, підвищенні показників затримки дихання, покращенні діяльності серцево-судинної і м'язової системи.

Поряд з розвитком фізичної витривалості у осіб середнього віку гра у бадмінтон та різні фізичні вправи дозволяють забезпечити одночасний розвиток сили, швидкості, спритності, рухливості в суглобах, емоційної стійкості.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Апайчев, О. В. (2014). Аналіз фітнес-технологій, спрямованих на корекцію фізичного стану чоловіків другого зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб.наук. праць, 18 (Т.1), 10-14.
- Ареф'єв, В. Г., & Левінська, К. І. (2016). Використання іноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*, Серія 15 : Фізична культура і спорт, 1, 8-10.
- Ендальцев, Б. В., & Мавроматис В. Д. (2003). Особенности методики применения бадминтона в оздоровительной физической культуре. *Проблемные вопросы управления физкультурно-спортивными организациями силовых структур*, 83-84
- Ендальцев, Б. В., Мавроматис, В. Д., Егоров, В. Ю., Альмамбетов, Т. В., & Иванов, С. М. (2004). Профилактика возрастных изменений в организме человека в процессе занятий бадминтоном. *Материалы Итоговой научной конференции института за 2003 год*. СПб. ВИФК, 57-58
- Жембровський, С. М. (2009). Фактори, що зумовлюють ефективність процесу фізичної підготовки та професійної діяльності офіцерів органів управління Сухопутних військ. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*, 2, 73–77.
- Килимистий, М. М. (2015). Сучасні підходи до впровадження оздоровчого фітнесу для чоловіків другого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпро'я*, 1, 31-34.

- Козлов, С. В. (2014). Загальна фізична підготовка – основа основ спеціальної фізичної підготовки. В: *Фізична підготовка особового складу Збройних сил, інших військових формувань та правоохоронних органів України: досвід, сучасність, проблеми та перспективи розвитку*. Матеріали наук.-метод. конф.; 2014 Листоп. 26-28. Київ: МОУ; 49-52.
- Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України: наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ № 35 від 11.02.2014 р.
- Туманян, Г. С. (2009). *Здоровий образ життя и физическое совершенствование*. М. : Академия.
- Фіногенов, Ю. С., & Жембровський, С. М. (2006). Фізична підготовленість офіцерів Сухопутних військ. *Теорія і методика фізичного виховання*, 1, 71-75.
- Bouchard, C., Blair, S., & Haskell, W. (2007). Physical activity and health Campaign. *IL: Human Kinetics*.

#### **Відомості про авторів:**

**Єна Максим Олександрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів*  
E – mail: yenamaxim@gmail.com

**Кузнецов Максим Віталійович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів*

**Афонін Вячеслав Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

*Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного, Львів*

*Надійшла до редакції 10.01.2020 р.*

## Ліберо у сучасному волейболі

Ляхова Т. П.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Підготовка висококваліфікованих спортсменів передбачає досить широке інформаційне забезпечення цього процесу. Важливою частиною його є оцінка й аналіз ефективності змагальної діяльності, що характеризує рівень ігрової підготовленості спортсменів різних амплуа.

Однією з важливих сторін підготовленості гравця є його здатність до подолання різноманітних труднощів, виконуючи при цьому складні рухові завдання фізичного, техніко-тактичного, психологічного та координаційного плану у вирішальний для команди момент гри. У зв'язку з цим актуальною стає проблема підготовки гравців, що володіють високим рівнем надійності для дій в екстремальній обстановці.

**Ключові слова:** волейбол; захисник; підготовленість; надійність.

**Вступ.** В сучасному волейболі показники спортсменів постійно поліпшуються. Це пов'язане з постійним зростанням техніко-тактичного арсеналу атакуючих та захисних дій, здійснення яких забезпечується високим рівнем фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтелектуальної підготовленості гравців, з урахуванням виконуваних ними ігрових функцій (Сусова, 2016).

Така діяльність проходить на тлі потужного впливу багатьох факторів, які негативно впливають на показники підготовленості спортсменів, до таких факторів відноситься вплив високих фізичних та психічних навантажень, виконання ігрових дій в екстремальних умовах.

У діяльності волейболістів виникає безліч ситуацій, що вимагають від нього швидких і вірних рішень, в умах що склалися на майданчику. Подібні ситуації динамічні, характер їх змінюється миттєво, сприйняття волейболістів в цих умовах ускладнене. В подібних умовах діяльності гравці часто, змушені діяти інтуїтивно, спираючись на ігровий досвід. Все це пред'являє високі вимоги до надійності дій волейболістів в специфічних умовах змагань.

Волейбол це високо емоційна, напружена гра, в якій достатньо гострих комбінацій. Це атлетичний, комбінаційний вид спорту, швидко прогресуючий в області техніки і тактики. Команди, прихильні до раціоналізму і вдосконалення тактики гри, мають реальні перспективи. На сьогодні дії гравців і їх спеціалізація, і кожен гравець свого амплуа може бути корисним команді тільки в певній ігровій ситуації.

Якщо раніше гравці на майданчику були універсали, то з появою узькоспеціалізованого волейболіста, який виконує виключно захисні функції,



посилився поділ гравців на центральних блокуючих, діагональних, догравальника та ліберо.

**Матеріал і методи дослідження.** З метою виявлення вікових та ростових показників ліберо, були проаналізовані дані волейболісток цього амплуа в заявлених на Чемпіонат України та в склад збірної країни на чемпіонат Європи.

**Результати дослідження.** Сучасні тенденції розвитку волейболу це агресивна подача і дуже якісний прийом цієї подачі. Аналіз літературних джерела, статистичних звітів, говорить про те, що за останні роки наша країна почала відставати в підготовці якісних волейболістів. Це відставання спостерігається в двох важливих компонентах гри, які взаємопов'язані між собою – прийом м'яча після подачі, та сучасна подача (Горчанюк, 2015; Ляхова, & Денисова, 2019). В Україні небагато висококласних гравців на позиції ліберо. Рівень гри Немцевої Карини, Вікторії Дельроса, Анастасії Карасьової та Вікторії Ніколайчук дуже високий, і їх відрив від колег по амплуа досить великий. Потенціал зростання вкладу ліберо в успіх команди дуже помітний, і місце це в команді по своєму унікальне.

У сучасному волейболі крім збільшення швидкісно-силових здібностей збільшуються і ростові показники гравців атакуючого амплуа, а це означає що потрібно шукати шляхи для покращення захисних дій і тому поява у командах другого гравця амплуа ліберо, цьому підтвердження. У зв'язку з цим відбулися зміни у тактичному плані – поліпшився процент успішності в прийомі подачі та гри у захисті, – покращені дії у комбінаційній грі команди, волейбол став більш привабливим.

Середні ростовий показник гравців амплуа нападників, які виступають в Чемпіонаті України суперліги серед жінок (сезон 2019-2020 року) дорівнюють 194,4см.

В таблиці 1 надані середні ростові показники гравців амплуа «ліберо»

*Таблиця 1*

**Середні вікові і ростові показники волейболісток амплуа «ліберо»**

	Вік гравців	Ростові показники (см)
Чемпіонат України	22,5	172,1
Збірна команда України	21,5	175,0
Кращий ліберо чемпіонату сезону 2018-2019	22	164

Аналізуючи літературні джерела з питань моделі сучасного ліберо, та коментарі провідних фахівців, щодо моделі сучасного ліберо, то це гравець показники росту якого 175-180 см – жінки; та 185-190 см – чоловіки (Ермаков, 1990; Стрельникова, Ляхова, & Крамаренко, 2015). При постійному перебуванні ліберо на майданчику, а це близько 85-90 % ігрового часу, ліберо повинен бути психологічно дуже стійким гравцем. Що стосується прийому подач, то ліберо повинен прийняти максимально можливу кількість подач. У командах чемпіонату України це приблизно від 55 % до 60 % прийому подач. Крім цього ліберо повинен мати гарну фізичну підготовку, а саме силу нижніх кінцівок,

швидкість рухової реакції, швидкість переміщення, спритність, швидкість переробки інформації та прийняття рішення, спеціальні психологічні якості, які забезпечують успішність та надійність гри ліберо.

При сучасних силових подачах коли м'яч летить зі швидкістю близько 200 км на години, при плануючих подачах швидкість польоту м'яча менше, але траєкторія непередбачена, на роздуми та дію приймаючому гравцю залишається 0,7-0,9 с (Горчанюк, 2015). Саме з прийому м'яча починається гра, і від того, наскільки він якісний, доведений до зв'язуючого гравця, залежить подальший розвиток подій на майданчику. І зараз одним із елементів статистики на офіційних змаганнях є якісний прийом подачі.

Тенденції в посиленні подачі, різноманітність і сила атакуючих дій, ростові показники гравців, зростання техніко-тактичного арсеналу підштовхнули фахівців волейболу, видатних тренерів, шукати шляхи для покращення захисних дій команд.

**Висновки.** Насьогодні, ймовірність значних помилок в техніці прийому м'яча після подачі, в техніці гри у захисті у кращих гравців ліберо, вітчизняного волейболу, з кожним роком знижується, а з цим поліпшується комбінаційна гра команди, волейбол стає значно яскравішим, цікавішим для глядачів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Горчанюк, Ю. А. (2015). Характеристика змагальної діяльності гравця «ліберо» у волейболі. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сб. статей XI международной научной конференции 6 февраля 2015 год, ХДАФК, Т.2, 17-20.
- Ермаков, С. С. (1990). Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе. *Проблемы соревновательной деятельности*: Тез. докл. межобл. науч.-практ. конф., 12-16 сентября 1990 г. Харьков, 124.
- Ляхова, Т. П., & Денисова, К. (2019). Ефективність прийому подачі суперника в сучасному волейболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств у вищих навчальних закладах*, 2, 26-28.
- Стрельникова, Е. Я., Ляхова, Т. П., & Крамаренко, В. (2015). Эффективность игровых действий в защите мужских и женских команд с участием игрока защитного амплуа «либеро». *Спортивні ігри*, (11), 162-164.
- Сусова, О. Н. (2016). Роль либеро в современном волейболе. *Образование и воспитание*, 1, 107-109.

#### Відомості про автора:

**Ляхова Тамара Петрівна** – старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор  
*Харківська державна академія фізичної культури м. Харків*  
E – mail: tamaraliahova29@gmail.com

*Надійшла до редакції 02.01.2020 р.*

## Розвиток силових якостей футболістів

Марченко В. А.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Аналіз тенденції розвитку світового футболу свідчить про безупинне зростання ігрових дій, про високу ефективність і точність виконання прийомів гри, про роль високого рівня силової підготовленості футболістів. Отже, важливість силової підготовки у футболі очевидна і не тільки тому, що кожному футболісту потрібна така сила, щоб він витримував стрімкі старту, біг, стрибки з м'ячем, міг раптово зупинитися і різко змінювати напрямок бігу, бити по м'ячу ногою і головою, але і тому, що тим більше сучасний футбол характеризується великою кількістю єдиноборств, виконуваних гравцями протягом усього матчу. У зв'язку з цим актуальною проблемою є проблема оптимізації силової підготовки футболістів.

**Ключові слова:** спортивне удосконалювання; силова підготовка; юні футболісти; спортивне тренування; тренувальна програма; динаміка силових якостей.

**Вступ.** Ряд авторів (Лобановський, 1997; Годик, 1998; Вальтін, 2013; Шамардін, 2006) вважають, що силові якості є найбільш важливими у футболі. Разом з тим відомо що вдосконалювати силові якості у футболістів особливо важко тому, що вони у найменшому ступеню в порівнянні з іншими руховими якостями піддаються позитивним змінам у процесі тренувальних занять. Багато в чому цей факт пояснюється тим, що силові якості спортсменів визначаються структурними генетичними факторами.

Силові якості, як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напруг необхідні футболістам, щоб ефективно вести силове єдиноборство в рамках правил гри, сильно і точно робити передачі м'яча партнеру або бити по воротах. Крім того, високий рівень силових якостей в значній мірі визначає швидкість бігу в іграх і тренуваннях, і особливо його потужність у фазі стартового розгону. Сила необхідна для розвитку і прояву стрибучості футболістів (Лобановський, 1997; Плон, 2008; Романенко, 2005).

Футболіст з сильними м'язами рідше травмується і швидше виліковується від травми, якщо і одержує її. В цьому випадку необхідно також мати не тільки високу максимальну силу різних м'язових груп, але і оптимальні співвідношення між силовими показниками цих груп: максимальної, вибухової, силової витривалості. Дуже часто причиною травми, одержаної в тренуванні або в грі, є не стільки жорстка протидія або навіть грубість суперника, скільки істотні відмінності в рівнях сили м'язів – згиначів і м'язів розгиначів (Кузнецов, 2008).

Щоб знайти напрямок розвитку м'язової сили, потрібно користуватися

спеціально дібраними методами тренування.

Процес силової підготовки спортсмена складається з трьох етапів:

1. Загальної силової підготовки - охоплює розвиток сили всіх м'язів спортсмена без врахування його спортивної спеціалізації.

2. Спрямованої силової підготовки – розвиток специфічний, оскільки створюється функціональний силовий фундамент.

3. Спеціальної силової підготовки, спрямованої на розвиток сили тих груп м'язів, що займають важливе місце в спортивній спеціалізації з одночасним розвитком інших рухових якостей (наприклад, швидкості у спринтера) (Плон, 2008).

П. П. Терзі відзначає, що використання в навчально-тренувальному процесі футболістів один раз на тиждень комплексу вправ зі штангою значно покращило показники станової сили, силової витривалості і стрибучості (Терзі, 2015).

У роботі О. Валькевич науково обґрунтована й розроблена технологія швидко-силової підготовки юних футболістів при раціональному співвідношенні вправ із м'ячем та без нього, з урахуванням основних педагогічних умов, які визначають її ефективність, дають змогу підвищити загальний рівень спортивної майстерності гравців. Проведено аналіз тренувального процесу юних футболістів, спрямованого на підвищення рівня розвитку швидко-силових якостей із застосуванням комплексів вправ із набивними м'ячами, стрибкових вправ на місці та в русі, а також бігової роботи на однакові відрізки без м'яча й із м'ячем (Валькевич, 2014).

Проведені дослідження А. В. Лексаковим показують доцільність використання в навчально-тренувальному процесі підготовчого періоду методик по розвитку силових якостей футболістів 16-17 років, ефективність якої підтверджується достовірністю відмінностей середньоарифметичних показників по критерію Ст'юдента ( $p < 0,05$ ) (Лексаков, 1998).

**Висновки.** Аналіз тенденції розвитку світового футболу свідчить про безупинне зростання ігрових дій, про високу ефективність і точність виконання прийомів гри, про роль високого рівня силової підготовленості футболістів. Отже, важливість силової підготовки у футболі очевидна і не тільки тому, що кожному футболісту потрібна така сила, щоб він витримував стрімкі старты, біг, стрибки з м'ячем, міг раптово зупинитися і різко змінювати напрямок бігу, бити по м'ячу ногою і головою, але і тому, що тим більше сучасний футбол характеризується великою кількістю єдиноборств, виконуваних гравцями протягом усього матчу. У зв'язку з цим актуальною проблемою є проблема оптимізації силової підготовки футболістів.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Антипов, А. В. (2008). Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. М.: Терра-Спорт, 152 с.
- Валькевич, О. (2014). Развитие швидко-силової підготовки у футболістів 13–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського*

національного університету імені Лесі Українки. *Фізичне виховання і спорт*, (14), 105-108.

Вальтін, А. І. (2013). Проблеми сучасного футболу. К.: Альтерпрес, 150 с.

Годик, М. А. (1998). Спортивная метрология: Учебник для институтов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 192 с.

Дулібський, А. (1999). Застосування методів моделювання у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 10, 31-35.

Зеленцов, А. М., & Лобановский, В. В. (1998). Моделирование тренировки в футболе. К.: Альтерпрес, 102 с.

Зонин, Г. С. (1990). Исследование физической, технической подготовленности футболистов. К.: Альтерпрес, 150 с.

Кузнецов, А. А. (2008). Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). М: Олимпия, 166 с.

Лобановский, В. В. (1997). Я меняюсь вместе с этим миром (о тенденциях развития современного футбола). *Футбол от "СЭ"*, 6, .

Плон, Б. (2008). Нова школа у футбольному тренуванні. К.: Олімпія, 239 с.

Романенко, В. А. (2005). Двигательные способности человека. Донецк, ДОННУ, 290 с.

Терзі, П. П. (2015). Вдосконалення силових та швидко-силових якостей у юнаків 17-19 років на заняттях з футболу. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського*, (2), 42-47.

Шамардин, В. Н. (2006). Научно-методические основы построения учебно-тренировочного процесса в футболе. *Футбол-Профи*, 2, 4-11.

#### **Відомості про авторів**

**Марченко Валерій Анатолійович** – доцент, професор кафедри футболу та хокею.

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 27.11.2019 р.*



## Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток

Мельник А. Ю.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В роботі за допомогою кореляційного аналізу встановлено тісний взаємозв'язок між рівнем стрибучості та ефективністю виконання нападаючих ударів. Проведено послідовний педагогічний експеримент, що був спрямований на підвищення показників стрибучості волейболісток. Відповідні кількісні показники ефективності обчислені в рамках методики, в якій використовується шестибальна шкала оцінок для кодових записів нападаючих ударів гравцями, що одержані в ході педагогічних спостережень в іграх вищої ліги команди «Харків'янка».

**Ключові слова:** методика; нападаючий удар; кореляція; коефіцієнт; тест.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку волейболу спостерігається помітна тенденція в удосконаленні майстерності виконання гравцями різних технічних прийомів, зокрема, нападаючих ударів (Беляєв, & Буликіна, 2007). Саме в процесі атакуючих дій команди вииграють більшу частку очок. Одним з головних технічних елементів, які в першу чергу притаманні гравцям, які приймають участь в організації атаки, центральним блокуючим, догравальникам та діагональним, є стрибок (Іскрова, & Мельник, 2018).

У сучасній науково-методичній літературі проблемі підвищення рівня стрибучості гравців приділено ще недостатньо уваги. Вирішення даної проблеми тісно пов'язано з підвищенням ефективності виконання нападаючих ударів гравців, що буде суттєво впливати на досягнення високих результатів у змагальній діяльності команд.

З практичної точки зору тренери команд потребують якомога більш детальну інформацію, яка пов'язана з результатами аналізу ефективності виконання нападаючих ударів.

Обчислення середнього показника ефективності виконання нападаючих ударів проводиться в даній роботі в рамках підходу на основі методики (Волков, & Лісянський, 2002), яка ґрунтується на математичній обробці даних педагогічних спостережень за грою команд впродовж змагань. Згідно з результатами, що були отримані в роботах авторів Лісянського В. К. (Волков, & Лісянський, 2002) та Мельник А. Ю. (Мельник, 2019), для аналізу ефективності відповідних ігрових дій використовується шестибальна шкала оцінок (від 0 до 5) для кодових записів нападаючих ударів гравцями.

Авторами Хворостяною В. С. та Мельник А. Ю. (Хворостяна, & Мельник, 2019) проведено послідовний педагогічний експеримент, що був спрямований на підвищення показників стрибучості кваліфікованих волейболісток. В ньому

приймали участь 10 волейболісток команди вищої ліги України «Харків'янка» (м. Харків). Під час експерименту в тренувальний процес був впроваджений запропонований ними комплекс спеціальних вправ та методика його використання. Одержані відповідні статистичні дані були використані при обчисленні середніх показників ефективності виконання нападаючих ударів, що були виконані в серії із п'яти ігор даною групою волейболісток команди після проведення експерименту.

Результати обчислень цього показника доводять, що його значення доволі високе і дорівнює приблизно 43%. В ході експерименту була проведена серія тестів групи волейболісток, в результаті якої були одержані відповідні статистичні дані показників їх стрибучості (Хворостяна, & Мельник, 2019).

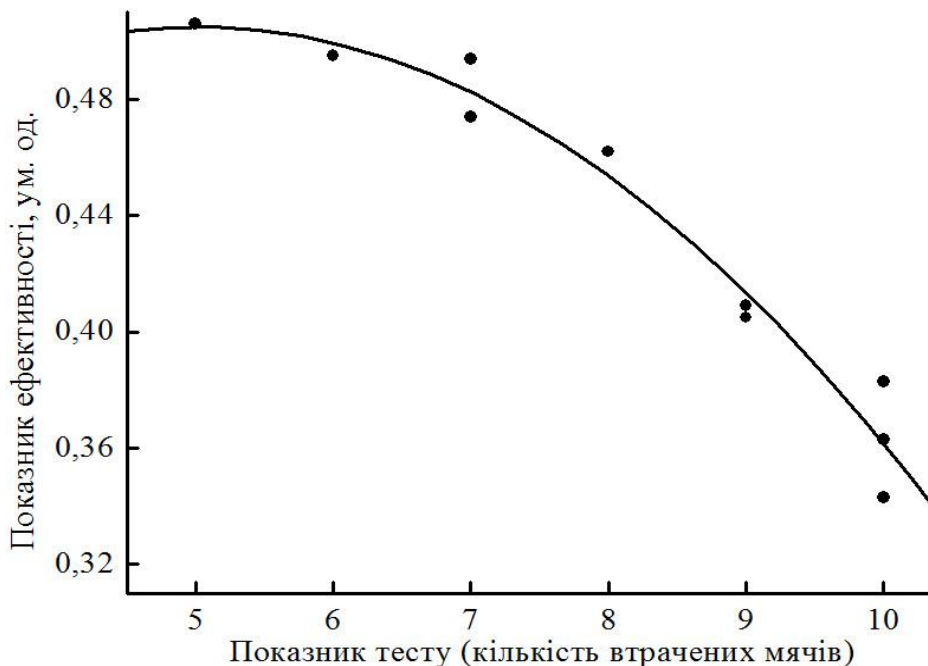
Результати у різних видах спорту являються своєрідними інтегральними показниками тренувально-змагальної діяльності спортсменів, які залежать від багатьох елементів, що змінюються протягом часу. До таких елементів можна віднести фізичні властивості, техніко-тактичну майстерність та ін. На різних етапах змагально-тренувального процесу виникає необхідність оцінити вплив одного такого елемента на кінцевий спортивний результат. Широко розповсюдженим математико-статистичним методом для досягнення такої мети в теорії та практиці спорту є кореляційний аналіз (Начинська, 2012).

**Матеріал і методи дослідження.** З практичної точки зору важливим є виявлення наявності зв'язку між цими результатами проведених змагань і певними елементами використаних тестів. Тести, які були використані авторами в роботі (Хворостяна, & Мельник, 2019) були спрямовані на виявлення можливості підвищити ефективність нападаючих ударів волейболісток. Тобто ми очікуємо, що між певним тестовим завданням і необхідним результатом повинен бути тісний кореляційний зв'язок. На наш погляд, цим вимогам відповідає наступний тест, який описаний у роботі (Беляєв, & Буликіна, 2007). *Виконання нападаючого удару з розбігу із зони 4(2) протягом 2 хвилин.* Інтенсивність виконання 12 нападаючих ударів за хвилину. Оцінюється влучання м'яча в мішені у вигляді двох квадратів 3Х3 м, що розташовані поблизу бокових ліній за лінією нападу. Нападаючі удари виконуються почергово в обидві мішені. Втраченими вважаються удари у сітку, за межі ігрового майданчика, повз мішені.

Згідно з цим планом спочатку ми проаналізували відповідне кореляційне поле, яке являється найпростішим способом відображення кореляції між середніми показниками ефективності виконання нападаючих ударів 10 волейболістками в серії з 5 ігор та відповідними показниками даного тесту, що були одержані після проведення педагогічного експерименту. Кореляційне поле відображає зміну перших показників у залежності від зміни других.

**Результати дослідження.** Графічне зображення кореляційного поля досліджуваних показників представлена на рис. 1. З рисунку видно, що між даними показниками існує тісний зв'язок, оскільки відповідні експериментальні точки близько групуються вздовж певної лінії. Причому кореляція негативна,

про що свідчить збільшення першого показника при зменшенні другого. Цей кореляційний зв'язок носить нелінійний характер, оскільки відповідні точки групуються усередині еліпсу неправильної форми, вісь якого криволінійна.



**Рис. 1.** Залежність середніх показників ефективності виконання нападаючих ударів волейболісток в серії з 5 ігор від середньої кількості втрачених ними м'ячів при проведенні відповідного тесту в рамках педагогічного експерименту

Треба відмітити, що кореляційне поле відображує зв'язок між різними показниками дуже наближено. Тому результати аналізу носять в більшій мірі якісний характер, базуючись на візуальних уявленнях дослідника (Начинська, 2005; Мельник, 2012). Для більш точної оцінки кореляції між даними показниками нами був розрахований відповідний коефіцієнт кореляції, з використанням статистичних даних, що були одержані в педагогічних спостереженнях після проведення експерименту.

В результаті проведених розрахунків для відповідного коефіцієнта кореляції було одержано наступне значення, яке дорівнює  $-96\%$ . В спортивній науковій літературі прийнято, що таке значення даного коефіцієнта відображає тісний зв'язок між досліджуваними показниками. Негативний знак коефіцієнта відображає негативний характер кореляції.

**Висновки.** Показано, що у даних волейболісток спостерігається тісний зв'язок з негативним напрямком між відповідними результатами їх виступу у змагальній діяльності та проведеного тесту. Тобто із зменшенням кількості втрат м'яча при виконанні нападаючих ударів показник ефективності волейболісток у відповідності з даним тестом зростає. Це свідчить про те, що дане тестове завдання інформативно, оскільки знак і коефіцієнт кореляції визначають інформативність тесту.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Беляев, А. В., & Булькина, Л. В. (2007). *Волейбол: Теория и методика тренировки*. Москва: Физкультура и спорт.
- Волков, Є. П., & Лісянський, В. К. (2002). *Керування тренувальним і змагальним процесом волейболістів високої кваліфікації за допомогою системи педагогічних спостережень: методичний посібник*. Харків: ФВУ.
- Іскрова, О. О. & Мельник, А. Ю. (2018). Вплив стрибкової підготовленості волейболісток на ефективність блокувань у змаганнях студентських команд. *Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури*. 5, 46–48.
- Мельник, А. Ю. (2019). Аналіз ефективності атакуючих дій гравців амплуа нападаючий другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, 8 (116), 47–51.
- Мельник, А. Ю. (2012). Кореляційний аналіз взаємозв'язку ефективності подач та рівня напруженості гри у волейболі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 4, 27–30.
- Начинская, С. В. (2005) *Спортивная метрология: учебное пособие* Москва: Академия.
- Хворостяна, В. С., & Мельник, А. Ю. (2019). Аналіз динаміки змін стрибкової підготовленості кваліфікованих волейболісток амплуа нападаючий гравець. *Збірник наукових статей Харківської державної академії фізичної культури*. 399–402.

### Відомості про авторів

**Мельник Аліна Юріївна** – доцент, к. фіз. вих., доцент кафедри спортивних і рухливих ігор

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [alina.melnik1987@ukr.net](mailto:alina.melnik1987@ukr.net)

*Надійшла до редакції 03.01.2020 р.*

**Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів  
на уроках волейболу**

Моїсєєв С. О.<sup>1</sup>, Гузар В. М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради;*

<sup>2</sup>*Херсонська державна морська академія*

**Анотація.** У статті розкривається сутність формувального оцінювання навчальних досягнень учнів. Показується можливість використання різноманітних технік формувального оцінювання навчальних досягнень учнів у підготовчій, основній та заключній частинах уроку волейболу у закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** самооцінювання; взаємооцінювання; критерії; зворотній зв'язок; характерні помилки; активність учнів.

**Вступ.** Розбудова Нової української школи не можлива без модернізації системи педагогічного оцінювання навчальних досягнень учнів (Моїсєєв, 2013, 2017, 2018; Гузар, Шалар, Унгурян, & Бережков, 2014). Все більшої популярності в освітянській і науковій спільноті набуває термін «формувальне оцінювання» (Моїсєєв, 2018, 2019а, 2019с; Моїсєєв & Потеряйко, 2019).

Зазначена проблематика була предметом наукових досліджень багатьох учених у питаннях проведення занять з фізичного виховання (Моїсєєв, 2019b, 2019с; Shalar, Huzar, Strikalenko, Yuskiv, Homenko, & Novokshanova, 2019; Гузар & Недбайло, 2002; Гузар, Шалар, & Шкуропат, 2016а, 2016 b), проведення занять з розділу «Спортивні ігри» (Гузар, Сапронова & Шалар, 2014; Гузар, 2019).

Сьогодні в офіційних документах (накази, листи) МОН України поняття «формувальне оцінювання» вживається у значенні інтерактивного оцінювання прогресу учнів, що дає змогу вчителю відповідним чином адаптувати освітній процес, відстежувати особистісний поступ дитини, хід опановування нею навчального матеріалу та вибудовувати індивідуальну освітню траєкторію розвитку особистості.

**Результати дослідження.** Аналіз останніх досліджень та власного педагогічного досвіду засвідчив, що на уроках волейболу сучасному учителю фізичної культури цілком реально використовувати наступні техніки (інструменти) формувального оцінювання навчальних досягнень учнів (Шалар, Гузар, & Решотка, 2019; Шалар, Стрикаленко, & Гузар, 2019), що узагальнені в таблиці 1.

**Висновки.** Отже, сучасний урок волейболу у Новій українській школі має будуватися на компетентісно та критеріально-рефлексивній парадигмі розвитку освіти із системним використанням технік формувального оцінювання



навчальних досягнень учнів.

Таблиця 1

**Використання технік формувального оцінювання навчальних досягнень  
учнів на уроках волейболу**

№	Назва техніки	Мета	Методичні вказівки
<i>Підготовча частина</i>			
1.	Шиккування учнів у шеренгу за частотою серцевих скорочень (ЧСС)	Допомогти учням здійснювати протягом уроку самоконтроль за власним ЧСС, індивідуалізація навантаження учнів протягом уроку	Переконалися, що учні знайшли свій пульс (сигнал з боку учнів – підняте підборіддя). Виміряти ЧСС за 30 с та перемножити отримані показники на 2. Перешиккування учнів у шерензі за показником ЧСС: на початку стають учні з найнижчими показниками, наприкінці – з найбільшими (ускладнення – заборонити учням вербальну комунікацію). Перевірити правильність шиккування. Попитати учнів про що свідчать максимальні та мінімальні показники ЧСС
2.	SMART-цілі (Specific – конкретна, Measurable – вимірна, Achievable – досяжна, Relevant – відповідна, Timed – визначена в часі)	Ставити перед учнями конкретні, легко вимірювальні, досяжні, відповідні та визначені в часі цілі уроку та навчального модулю	Замість навчального завдання для учнів 5 класу – «Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху» можна поставити наступне SMART-завдання – «Через 10 уроків виконати 5 (хлопці) або 4 (дівчата) передачі м'яча над собою двома руками зверху»
3.	Чотири кути (1, 2, 4, 5 зони волейбольного майданчика)	Попереднє оцінювання та самооцінювання володіння учнями основними технічними елементами й обізнаності у змісті навчального модулю	Учні мають відповідати на запитання вчителя, займаючи відповідну зону волейбольного майданчика: 1 – «Не вмію, хочу навчитися», 2 – «Дуже часто помиляюся», 3 – «У мене добре виходить», 4 – «Гарно вмію, можу допомогти іншим». Орієнтовні питання: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи вмієте ви виконувати передачу м'яча двома руками зверху?</li> <li>• Чи вмієте ви виконувати прийом м'яча знизу?</li> <li>• Чи вмієте ви виконувати верхню пряму подачу?</li> <li>• Чи знаєте ви правила гри у волейбол?</li> <li>• Чи знаєте ви правила охорони праці?</li> </ul> Чи відомі вам досягнення українських волейболістів(ок)?
4.	Запитання, що допомагають вчитися (відкриті запитання). Можуть	Стимулювати мислення учнів, підвищення рівня усвідомлення учнями змісту	Під час спілкування з учнями доцільно використовувати відкриті запитання, що починаються зі слів: «що?», «як?», «чому?», «навіщо?». Стимулювати використання учнями на уроці таких запитань.

№	Назва техніки	Мета	Методичні вказівки
	використовуватися протягом усього уроку	уроку, розвиток комунікативної культури учнів та уміння задавати відкриті запитання	Наприклад: «Які цікаві факти вам відомі про волейбол?», «Що необхідно зробити, щоб правильно виконати передачу м'яча двома руками зверху?», «Чому ви програли?», «Навіщо ми виконували цю вправу?»
<i>Основна частина</i>			
1.	Сигнали рукою (доцільно використовувати протягом всього уроку)	Отримати від учнів зворотній зв'язок щодо зрозумілості, цікавості та складності завдання	Після того, як учні отримують завдання розробити у групах творчу вправу з передачею м'яча двома руками зверху, їх можна попросити показати жестом зрозумілість отриманого завдання («Я розумію» – великий палець руки спрямовано вгору, «Я частково зрозумів» – великий палець руки спрямовано в сторону, «Я не зрозумів» – помахати рукою). Після демонстрації – показати наскільки цікавою та складною була запропонована діяльність
2.	Встановлюємо критерії	Спільно з учнями уточнити основні етапи (опорні точки) виконання технічного елементу та	Під час ознайомлення учнів з технікою передачі м'яча двома руками зверху, доцільно використати наступний алгоритм: запропонувати учням виконати даний технічний елемент на точність (з накидування у підняті руки партнера); обговорити з учнями, що необхідно зробити для точного
		критерії оцінювання його виконання	виконання даного технічного елементу (визначення основних етапів); уточнення характерних помилок, які допускають учні під час виконання даного технічного елемента; на основі характерних помилок, спільне з учнями визначення критеріїв оцінювання даного технічного елементу (вихід під м'яч, постановка ніг та рук (кошик), торкання м'яча, точність передачі)
3.	Дві зірки й побажання (доцільно використовувати протягом всього уроку)	Допомогти учням взаємооцінити свою роботу над вивченням певного технічного елементу	Після виконання вправи «Передача м'яча двома руками зверху у парах (трійках)» запропонувати учням взаємооцінити один одного (надати зворотній зв'язок) за певними критеріями (вихід під м'яч, постановка ніг та рук (кошик), торкання м'яча, точність передачі) за наступним алгоритмом: 2 позитивні моменти та конструктивна рекомендація
4.	3-2-1 (зворотній зв'язок)	Допомогти учням взаємооцінити свою діяльність на уроці	Після естафет або рухливої гри з елементами волейболу, або навчальної гри у волейбол можна запропонувати командам дати одна одній зворотній зв'язок за певним алгоритмом 3-2-1 (відзначити 3 позитивні моменти (що найкраще виходило у суперників), поставити суперникам 2 уточнюючих запитання та

№	Назва техніки	Мета	Методичні вказівки
			запропонувати їм 1 спосіб покращення власної гри)
<i>Заклучна частина</i>			
1.	СЗДМ - «Спитай трьох до мене»	Стимулювати обмін досвідом, взаємооцінку та взаємонавчання в учнівському колективі	Алгоритм проведення: запитати в учнів чи мають вони питання до вчителя; запропонувати учням скористатися досвідом їх друзів і попитати про це трьох з них; провести обговорення (чи змогли друзі дати відповіді на питання? чи задоволені ви відповідями друзів?); відповісти на питання на які учні не змогли знайти відповідь
2.	Мовні зразки (підказки)	Допомогти учням сформулювати визначення або висновки	Під час вивчення історії розвитку волейболу можна запропонувати учням дати або пригадати визначення поняття «волейбол» за наступними мовними підказками: «Волейбол – це _____ гра з _____, у якій дві _____ змагаються на спеціальному _____, розділеному _____. Волейбол є _____ видом спорту»
3.	Мішень або градусник завдань	Отримати від учнів зворотній зв'язок щодо вирішення ними завдань уроку та розвинути в учнів рефлексивні уміння	Необхідно намалювати велику мішень (або градусники по кількості завдань уроку), сектори якої будуть означати завдання уроку (наприклад, техніка передачі м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу, розвиток швидкісно-силових здібностей, ставлення до занять волейболом), а кола – ступінь вирішення поставлених завдань. Учні наприкінці уроку можуть стікерами (маркерами) зробити відповідні позначки
4.	«Тижневий звіт» або «Тематичний звіт», або «Звіт за модуль»	Стимулювати рефлексію учнями своєї діяльності за певний проміжок часу (тиждень, тему, модуль)	Після завершення вивчення модулю «Волейбол», учні отримують завдання написати (на папері або у Вайбері (група або особисто), або у гугл-формі) невеличкий звіт, давши відповіді на наступні питання: «про що я дізнався?», «чому навчився?», «у чому переконався?», «що у мене виходило дуже добре?», «які були складнощі?», «щоб я зробив по-іншому?»

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гузарь, В., & Недбайло, М. (2002). П.Ф. Лесгафт про фізичне виховання в школі. *Педагогічні науки*, 29, 27-30.
- Гузар, В.М., Сапронова, Ю., & Шалар, О.Г. (2014). Вплив вольових якостей на фізичну підготовленість юних гандболісток. *Актуальні проблеми юнацького спорту: матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф.*, Херсон: ХДУ, 185-189.

- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., Унгурян, А. А., Бережков, І. Т. (2014). Виховання дисциплінованості підлітків на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф.* Миколаїв: МНУ, 23-26.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., & Шкуропат, Н. В. (2016а). Психолого-педагогічні аспекти підготовки юних плавців. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф.*, Миколаїв: МНУ, 64-67.
- Гузар, В. М., Шалар, О. Г., Шкуропат, Н. В. (2016б). Вплив фізичної підготовленості юних плавців на впевненість в собі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, 3, 62-66.
- Гузарь, В.Н. (2019). Спортивные и подвижные игры на воде. *Спортивні ігри*, 1(11), 4-15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Моїсєєв, С. О. (2013). Порівняльна характеристика робочого, відкритого та конкурсного уроків фізичної культури. *Нова педагогічна думка : науково-методичний журнал*, 4, 154-158.
- Моїсєєв, С. О. (2017). Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах : збірник наукових праць*, 34, 296-303.
- Моїсєєв, С. О. (2018). *Розвиток педагогічної майстерності вчителя фізичної культури у вимірах фахових конкурсів : навчально-методичний посібник*. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти».
- Моїсєєв, С. О. (2019а). Педагогічна майстерність учителя фізичної культури у вимірі технік формувального оцінювання. *Професійна успішність педагогічного працівника як основа менеджменту якості освітнього процесу: Збірник матеріалів четвертих всеукраїнських педагогічних читань присвячених 80-річчю з дня народження Лідії Кондрашової*. Черкаси: ФОП Гордієнко Є.І., 226-232.
- Моїсєєв, С. О. (2019б). Рухливі ігри як важлива складова реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури. *Спортивні ігри*, 2019, 2(12), 29-40. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544955>
- Моїсєєв, С. О. (2019с). Формувальне оцінювання учнів на уроках фізичної культури. *Теоретико-методологічні основи розвитку освіти та управлінської діяльності: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Херсон, 12-13 вересня) Ч. II*. Херсон : КВНЗ “Херсонська академія неперервної освіти”, 135-142.
- Моїсєєв, С.О. (2019d). Як не загубити учнів на уроці фізичної культури у Новій українській школі? *Технології професійного розвитку педагога: спадщина А. С. Макаренка і пріоритети української освіти: матеріали XVIII міжнародної наук.-практ. конф. (м. Полтава, 13–14 березня 2019 р.)*. Полтава, 106-107.

- Моїсеєв, С. О., Потеряйко, С. М. (2019). Ризики та можливості компетентнісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: збірник статей XV Міжнародної наукової конференції* (м. Харків, 8-9 лютого 2019). Т. II. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 101-105.
- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Решотка, Н. О. (2019). Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*, 1(11), 58-66. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543592>
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., Гузар, В. М. (2019). Особливості формування командної згуртованості юних спортсменок в ігрових видах спорту. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 3(13), 64-73. Doi: 10.15391/si.2019-3.08
- Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko, Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol.19 (Supplement issue 6), Art 344, 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

#### Відомості про авторів

**Моїсеєв Сергій Олександрович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії й методики виховання, психології та інклюзивної освіти

*Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти» Херсонської обласної ради.*

E-mail: [sergeycom@ukr.net](mailto:sergeycom@ukr.net),

<https://orcid.org/0000-0001-9326-4192>

**Гузар Віктор Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання

*Херсонська державна морська академія*

E-mail: [guzarv59@gmail.com](mailto:guzarv59@gmail.com);

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*



## Особливості діяльності суддів з волейболу

Паєвський В. В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті розглядаються питання діяльності суддів з волейболу їх класифікація, права та обов'язки значення суддівства на сучасному етапі. Приведені критерії, якими повинен володіти суддя до та під час проведення гри.

**Ключові слова:** суддя; правила змагань; суддівство змагань; спортивна боротьба.

В Україні у відповідності до Класифікатора професій, суддя з виду спорту належить до категорії «Фахівці». Перед суддями стоять наступні завдання та обов'язки (Класифікатор професій України ДК 003:2010):

- судити змагання, проводити семінари та інструктажі за дорученням відповідних колегій суддів;
- володіти правилами змагань з відповідного виду спорту, суворо і об'єктивно застосовує їх в процесі суддівства;
- сприяти проведенню змагань на високому організаційному рівні;
- підвищувати свою суддівську кваліфікацію, рівень фізичної підготовленості, передавати знання і досвід молодим суддям;
- брати участь у роботі колегій суддів і пропаганді спорту, в роботі семінарів з підготовки і підвищення кваліфікації суддів.

Суддя повинен знати:

- правила змагань з відповідного виду спорту;
- історію розвитку виду спорту.

До суддівської діяльності допускаються особи з повною загальною середньою освітою з відповідною підготовкою з окремих видів спорту та кваліфікацією судді зі спорту. Суддя має право:

- здійснювати службову діяльність у межах повноважень, наданих чинним законодавством України, наказами та розпорядженнями, положенням про суддівську діяльність;
- вносити пропозиції щодо вдосконалення роботи суддів;
- використовувати матеріально-технічну базу для виконання покладених на нього завдань;
- підвищувати рівень своєї кваліфікації.

Наказом Державного, комітету молодіжної політики, спорту і туризму України від 30.06.2000 року № 1007 було прийнято «Положення про суддів зі спорту (крім футболу і хокею)». Це положення розроблене відповідно до вимог Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

Згідно положення судьями зі спорту можуть бути громадяни України, які мають відповідну підготовку, виявили бажання взяти участь у суддівстві змагань. До суддівської роботи залучаються спортсмени і любителі спорту. Призначення суддів на змагання залежить від рівня їх підготовленості та здійснюється безпосередньо відповідними суддівськими колегіями. Суддя повинен бути чесним і неупередженим під час суддівства змагань, бути прикладом для спортсменів і тренерів, дотримуватись правил змагань, постійно сприяти вихованню спортсменів, вести непримириму боротьбу зі всіма випадками недисциплінованості і грубості, нетактовності, порушенням правил змагань, активно сприяти пропаганді спорту.

Суддівство змагань – почесний і відповідальний обов'язок, який проводиться на добровільних засадах. З постійним прогресом гри, правила волейболу поступово змінюються й уточнюються. Зміни бувають як малоістотні, так і вельми значні (Помещикова, Пащенко, & Печников, 2013). Суддя зобов'язаний добре знати правила змагань, діючі коментарі і всі останні зміни, що стосуються питань суддівства, а також положення про змагання. Деякі волейболісти, не знаючи останніх змін правил, здійснюють помилки. Говорячи про знання правил, мається на увазі знання останнього діючого видання та прийнятих коментарів до нього. Правила змагань зобов'язані знати не тільки судді. Вони повинні бути добре відомі і гравцям і тренерам команд (Медвідь, 2018; Паєвський, & Прошкін, 2017; Помещикова, Подтикан, & Ломан, 2018).

Багато фахівців визначають суддівство змагань в будь-якому виді спорту як мистецтво. Провести змагання на високому рівні - завдання кожного судді. Роль судді дуже почесна і в той же час досить відповідальна.

Кожен суддя – це, перш за все, вихователь. Він зобов'язаний прищеплювати гравцям почуття поваги до своїх товаришів по команді, спортивним супротивникам, організаторам і судьям змагань.

Однак суддівський авторитет досягається не в порядку наказу. Цей авторитет завойовується, в першу чергу, завдяки хорошій роботі самого судді (Паєвський, & Прошкін, 2017; Помещикова, Подтикан, & Ломан, 2018). Уявіть собі волейбольного арбітра, який тонко розбирається у волейболі, але необ'єктивного, неохайного зовні. Такий суддя навряд чи буде мати авторитет

Авторитетний суддя той, хто постійно прагне до поліпшення якості суддівства, сприяє розвитку волейболу та зростанню майстерності гравців. Суддя, який досяг високої категорії, може розгубити свій авторитет, якщо перестане працювати над собою, перестане тренуватися в якості судді. Без постійного тренування і досвідчений суддя може слабо провести змагання (Медвідь, & Фаворитов, 2012; Помещикова, Пащенко, Печников, 2013).

Суддею в волейболі може стати будь-яка людина, проте, у зв'язку з довготривалістю гри, різноманітністю тактичних ситуацій, необхідна висока стійкість уваги, здатність до ефективної мобілізації протягом усього матчу,

здатність протидіяти різним відволікаючим факторам (Медвідь, 2018; Медвідь, & Фаворитов, 2012).

Суддя повинен бути готовий до того, що гра буде тривалою і напруженою. Якщо непідготовлений гравець під час гри може бути замінений іншим гравцем, то суддя в процесі гри не замінюється за винятком поганого здоров'я або самопочуття. До того ж вимогливість до судді підвищується саме в кінці матчу, коли часом два останніх розігрування дають перевагу однієї з команд. З цього витікає, що суддя повинен бути добре фізично підготовлений (Паєвський, & Подтикан, 2017; Помещикова, Пащенко, Печников, 2013).

Кваліфікований суддя з волейболу під час змагань управляє грою, але робить це непомітно, щоб не заважати ходу гри, яка розгортається на майданчику. Втручатися в гру слід тільки в тих випадках, коли він помітив явні помилки або порушення правил (Медвідь, & Фаворитов, 2012; Паєвський, & Кравчук, 2014). Під час проведення гри суддя зобов'язаний бути уважним, мати швидку реакцію, витримку, холонокровність. Основна вимога, яка пред'являється будь-якому судді – об'єктивність. Суддя ні в якому разі не повинен вступати в суперечки з гравцями, тим більше, з глядачами.

Суддя зобов'язаний бути спокійним, твердим і рішучим. Він повинен стежити за своєю поведінкою як в побуті, так і на спортивному майданчику, роботі. Вимагаючи від гравців чистоти і охайності в одязі, повинен не забувати і про свій костюм.

Суддівські колеги зобов'язані прагнути до того, щоб всі члени колеги виходили в суддівських костюмах єдиного зразка (Медвідь, 2018; Паєвський, & Прошкін, 2017). Кожен суддя, який бере участь в проведенні змагань, зобов'язаний враховувати контингент та рівень спортсменів. Для початківців спортсменів іноді не зайве спокійним голосом нагадати цитату з «Правил», роз'яснити порядок поведінки на змаганнях і т.д. Велике виховне значення має правильна реакція суддів на поведінку юних спортсменів, які вперше беруть участь в змаганнях. Судді необхідно стежити за охайністю спортивної форми спортсменів, наявністю номерів на майках і т.д.

Основна підготовка судді полягає не тільки в теоретичній підготовці, а також в умінні застосовувати її на практиці. Суддівський досвід – справа наживна, його можна швидко розгубити, не беручи участь у суддівстві ігор аматорських колективів і товариських зустрічей, тому постійна робота над собою є запорукою успішної суддівської діяльності.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Медвідь, М. М. (2018). Аналіз програмного матеріалу підготовки суддів з волейболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 6, 164-170.
- Медвідь, М. М., & Фаворитов, В. М. (2012). Особливості професійної підготовленості молодих та кваліфікованих суддів із волейболу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*, 3, 196-201.

- Паєвський, В. В., & Кравчук, К. Р. (2014). Напрями удосконалення професійної підготовленості суддів з волейболу. *Спортивні ігри*, 10, 106-109.
- Паєвський, В. В., & Прошкін, М. (2017). Значення суддівства в сучасному спорті. *Спортивні ігри*, 2, 53-55.
- Помещикова, І. П., Подтикан, М. П., & Ломан, С. А. (2018). Напрями підготовки арбітрів у баскетболі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2, 66-70.
- Помещикова, І. П., Пашенко, Н. О., Печников, О. Д. (2013). Підвищення рівня спеціальної підготовленості молодих баскетбольних арбітрів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 5 (38), 192-195.
- Класифікатор професій України ДК 003:2010. URL:  
[buhgalter911.com/uk/spravochniki/klassifikatory/statisticheskie-klassifikatory/klasifikator-profesiy-kp-950586.html](http://buhgalter911.com/uk/spravochniki/klassifikatory/statisticheskie-klassifikatory/klasifikator-profesiy-kp-950586.html)

#### Відомості про авторів

**Паєвський Володимир Валерійович** – доцент кафедри спортивних та рухливих ігор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
*Харківська державна академія фізичної культури*  
E-mail: v.paevskiy1971@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*

## Анатомо-фізіологічні особливості розвитку юних футболістів

Перевозник В. І.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація:** В статті розглянуті питання анатомо-фізіологічні особливості розвитку юних футболістів.

**Ключові слова:** юні футболісти; м'язи; роки; частота серцевих скорочень.

Одне з основних умов високої ефективності системи підготовки спортсменів полягає в строгому врахуванні вікових і індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Це дозволяє вірно вирішити питання спортивного відбору і орієнтації, вибору засобів і методів тренування, нормування тренувальних і змагальних навантажень, прогнозування можливих досягнень.

Кожен віковий період має свої особливості в побудові і функціях окремих систем, які змінюються в процесі спортивної діяльності.

В теорії фізичного виховання прийнято виділяти молодший шкільний вік (7-10 років), середній або підлітковий шкільний (11-15 років), а також старший або юнацький вік (16-18 років) (Круцевич, 2003).

Для періоду молодшого віку характерний плавний розвиток функціональних систем з деякою перевагою темпу росту тіла відносно маси. В цей час кістки ще досить м'які і легко піддаються викривленню, хребет відрізняється великою гнучкістю, формується і грудна кривизна, зв'язковий апарат володіє високою еластичністю.

М'язи розвиваються не рівномірно – спочатку крупні м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового поясу, пізніше мілкі м'язи, причому приріст сили м'язів верхніх кінцівок відбувається швидше, ніж нижніх.

У віці від 11 до 15 років продовжується розвиток всіх органів і систем. На цей час приходить період статевого дозрівання. Значно збільшується зріст і маса тіла. Зі збільшенням маси м'язів зростає і сила, причому максимум приросту сили спостерігається на рік пізніше найбільшого збільшення приросту маси тіла.

Йдуть процеси формування скелета, встановлюється постійна кривизна хребта, м'язово-сухожильний апарат, наближається до дорослого.

Остаточне формування всіх елементів суглобів закінчується у віці 13- 16 років. В умовах нормальної фізіологічної діяльності суглоби довго зберігають незмінний об'єм рухів і мало піддаються старінню. Рухи, заняття фізичною культурою і спортом зберігають форму і рухливість суглобів (Перевозник, 2019).

Найбільша швидкість росту нижніх кінцівок відмічена у хлопчиків в 12-15 років. Зростає також поперечний розмір тазу, який в 13-14 років стає таким



же, як у дорослих (Сапин, & Брнскаина, 2000).

Процес окостеніння хребта до 14-15 років, тобто в період статевого дозрівання, зазнає помітні зміни. До цього віку з'являються нові точки окостеніння у вигляді пластинок, які зливаються з тілом хребця лише до 20-річного віку.

Рухливість і гнучкість хребта дитини зберігається протягом багатьох років. Помітне посилення розвитку кісткової частини хребта настає в період від 14 до 17-20 років. Ця обставина повинна бути врахована при профілактиці порушень постави в підлітковому віці.

Починаючи з 10-12 років намічаються статеві відмінності в появі точок окостеніння і решті процесів окостеніння: у хлопчиків вони «запізнюються» на 1 рік в порівнянні з дівчатками (Романенко, 2005).

Період з 12 до 16 років характеризується розвитком всіх м'язів, що забезпечують вертикальну статику, і особливо клубово-поперекового м'яза. Слід зазначити, що до 12-13 літнього віку м'язи зміцнюються всіма видами сполучно-тканинних структур, проте функціональна рухливість і будова окремих м'язових волокон наближається до рівня дорослих тільки до 14-15 років.

Починаючи з 14-15 років, за даними деяких авторів, мікроструктура м'язової тканини практично не відрізняється від дорослого. Структурні зміни, що відбуваються в м'язах у віці від 11 до 15 років, спричиняють за собою значні функціональні зміни. Так, рухові закінчення м'язів у дітей 11-13 років схожі з такими в м'язах дорослих людей. З 13 до 15 років найенергійніше росте скоротливий відділ м'яза. Крім того, встановлено, що у підлітків 12-15 років будова нервово-м'язових веретен така ж, як і у дорослих. Все це сприяє збільшенню збудливості і лабільності м'язової тканини, зміні м'язового тону. Період з 12 до 16 років характеризується розвитком всіх м'язів, що забезпечують вертикальну статику, і особливо клубово-поперекового м'яза.

В період від 7 до 14 років процеси зростання м'язової тканини різко прискорюються як за рахунок фібрілізації, так і за рахунок збільшення поєднанотканинних утворень. Саме в цей час відбувається найважливіше диференціювання м'яза як органу і розвиток її структурних елементів. Сухожильний компонент м'яза починає переважати по відношенню до м'язової тканини. Розвинена судинна мережа забезпечує ясне кровопостачання м'яза. У цей період в основному завершується формування іннервації. Рухові закінчення набувають структури, близької як у дорослих (Сапин, & Брнскаина, 2000).

Темп розвитку швидкості руху особливо великий в 7-9 років, тобто в молодшому шкільному віці, досягаючи максимуму до 14-15 років.

Одночасно з віком збільшується частота відтворних рухів і особливо частота рухів, що здійснюються в заданому ритмі. Так, темп відтворних рухів у дітей у віці з 7 до 16 років підвищується в 1,5 разу. Частота руху в одиницю часу досягає високого рівня у хлопчиків до 15 років. Після цього у хлопчиків

середній щорічний приріст знижується до 0,1 - 0,2 руху в секунду (Перевозник, 2019).

Максимальна частота рухів, що здійснюються в заданому ритмі, з віком також поступово збільшується. За період від 4 до 17 років у хлопчиків вона зростає приблизно в 3,3 рази.

Координація рухів досягає високого рівня до 13-14 років. У цьому віці діти можуть освоїти будь-який складно-координований рух, якщо воно не пов'язане з силовою напругою і з великою амплітудою. Треба вважати, що оптимальним віковим періодом, коли повинна закладатися техніка виконання фізкультурних, хореографічних, трудових рухів і інших складних рухових координації, є вік від 9-10 років до 13-14 років. Це період, протягом якого спостерігається особливо круте зростання показників розвитку рухового аналізатора. До цього віку дозріває весь його морфологічний субстрат (Сергиенко, 2001).

Точність управління своїми рухами в просторі підвищується безперервно з 4 до 17 років. Надалі у зв'язку із збільшенням числа засвоєних рухових навичок і їх тренуванням точність рухів поступово наростає.

Критичний інтервал дискретності, тобто функціональна рухливість у підлітків 10-16 років нижче, ніж у дорослих, що впливає на тимчасову роздільну здатність зору.

Вивченням динаміки темпу рухів займалися багато авторів, як фізіологи, так і практики фізичної культури і спорту. На їх думку, до 16 років темп рухів з віком збільшується, але при цьому спостерігається нерівномірність його збільшення. Так, в 12-13 років спостерігається значний його приріст, тоді як в 14-16 років - відбувається затримка збільшення частота рухів: у хлопчиків це до 0,1 - 0,2 руху в секунду. Зовсім припиняючись в 14-15 років, в 16 років трохи зростає (Перевозник, 2019).

Частота серцевих скорочень у хлопчиків 12-16 років коливається в межах 53-77 уд/хв. При цьому наголошується збільшення значень ЧСС у віці 13-14 років. ЧСС у дітей значною мірою підпадає під вплив зовнішніх дій: фізичних вправ, емоційної напруги та ін.

У дітей і підлітків відносно низька розтяжність легенів, у зв'язку з чим на дихання витрачається значно велика робота. Конусоподібна форма грудної клітки в значній мірі визначає малу глибину дихання. Із зростанням і зміцненням організму дихання поступово стає регулярним, рівномірним, його частота в спокійному стані зменшується. Так, кількість дихань в хвилину в 10-12-річному віці звичайно складає 20-22, в 14-15-річному – 18- 20. Найбільш інтенсивне зростання органів зовнішнього дихання відбувається з 12 до 16 років. У підлітковому віці звичайно міняється і тип дихання. У хлопчиків в 10-14 років переважає грудний тип дихання, то по завершенню статевого дозрівання звичайно встановлюється черевний тип дихання. Зростання органів зовнішнього дихання супроводжується і зростанням функціональних

показників – збільшується загальна місткість легенів і її компоненти (Перевозник, 2019).

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Круцевич, Т. Ю. (2003). *Теория и методика физического воспитания*. Киев: Олимпийская литература.
- Перевозник, В. І. (2019). *Теорія і методика футболу: навчальний посібник для студентів спеціалізації «футбол» і слухачів курсів підвищення кваліфікації*. Харків: ХДАФК.
- Романенко, В. А. (2005). *Диагностика двигательных способностей: учебное пособие*. Донецк: Издательство ДонНУ.
- Сапин, М. Р., & Брнскина, З. Г. (2000). *Анатомия и физиология детей подростков: учебн. пособие для студ. пед. вузов*. Москва: Издательский центр «Академия».
- Сергиенко, Л. П. (2001). *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ: Олімпійська література.

### Відомості про авторів

**Перевозник Володимир Іванович** – кандидат фізичного виховання, доцент, професор кафедри футболу та хокею  
*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 04.01.2020 р.*

**Вплив занять з баскетболу на адаптаційні можливості підлітків до  
фізичних навантажень**Піддубний О. Г.<sup>1</sup>, Мусієнко А. В.<sup>2</sup><sup>1</sup>Харківський національний університет Повітряних Сил ім. І. Кожедуба,<sup>2</sup>Баскетбольний клуб «Харківські Соколи»

**Анотація.** Досліджується вплив занять баскетболом на здатність пристосування до фізичних навантажень різного спрямування хлопців 10-12 років під час занять в секціях. Обстежено 56 хлопців. Порівняно темпи приросту індивідуальних показників фізичних якостей, функціональної підготовленості дітей, що займалися за Навчальної програмою «Баскетбол» з дітьми, які займалися фізичним вихованням лише на уроках фізичної культури. Протягом року здійснювалось моніторингове обстеження дітей за фізичними та фізіологічними показниками. Встановлено, що регулярні, сплановані заняття з баскетболу поліпшують адаптаційні можливості хлопців даної вікової групи до фізичних навантажень.

**Ключові слова:** фізичне виховання; фізична культура; адаптаційний потенціал; функціональний стан; хлопці 10-12 років.

**Вступ.** Результати наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних спеціалістів свідчать про суттєве розширення адаптивних можливостей людини шляхом регулярного застосування та правильного дозування фізичних вправ. Причому ефективність фізичних тренувань значно зумовлена віковим чинником (Bodnar, Dukh, Martyniv, Hoshovska, 2018). Проте, проведені дослідження не враховували специфічні особливості фізичної та функціональної підготовленості до адаптації хлопців 10-12 років до фізичних навантажень, перш за все, це стосується застосування фізичних навантажень різного спрямування під час засвоєння Навчальної програми «Баскетбол» (Баскетбол: Навчальна програма, 2019).

**Матеріал і методи дослідження.** Наші дослідження були проведені в середній загальноосвітній школі №138 м Харків. Було обстежено 56 хлопців 10-12 років, 27 з них виявили бажання займатися в спортивній секції з баскетболу (ЕГ). До КГ (29) увійшли хлопці, які не мають протипоказань для занять спортом. Упродовж усього експериментального періоду з представниками КГ проводилися заняття відповідно до Навчальної програми з фізичної культури (Навчальна програма з фізичної культури, 2017), з ЕГ – за Навчальною програмою «Баскетбол».

У цьому дослідженні ми використовували доступні, інформативні, не інвазійні методи дослідження, які дозволяють охопити значні групи дітей протягом короткого періоду (під час обов'язкових медичних профілактичних оглядів учнів за Наказом МОЗ України від 16.08.2010 № 682).

**Результати дослідження.** Результати моніторингу якісних параметрів фізичного розвитку та показників функціональної підготовленості хлопців 10-12 років, засвідчили, що заняття фізичним вихованням, яке обмежується лише уроками фізичної культури, не сприяють ефективному вдосконаленню адаптивних можливостей організму.

При розгляді результатів школярів, які не займаються спортом, можна знайти їх помітне відставання у всіх показниках, що характеризують рівень розвитку різних сторін фізичної підготовленості. Результати тестування дозволяють однозначно вказати причину цього факту – відсутність достатніх фізичних навантажень.

Результати факторного аналізу показали зміни факторної структури адаптивних можливостей у процесі вікового розвитку у хлопчиків. Причому зміни у факторній структурі у 12-річних хлопчиків більш суттєві, що пов'язано з термінами сенситивних періодів розвитку рухових якостей. Результати факторного аналізу свідчать також про те, що рухова діяльність хлопчиків у віці 11-12 років має багато спільного. Так, фактори фізичного розвитку подібні за значущістю та внеском у факторну структуру. Фактори адаптації до навантаження у 10-річних хлопчиків є загальними для усіх груп, але відрізняються за місцем у факторній структурі та внеском у загальну дисперсію.

Отримані результати мають прогностичне значення, для раціональної послідовності використання сукупності і обсягу засобів і методів фізичного виховання в цей віковий період для даної вікової групи під час занять з баскетболу.

Дослідним методичним впливом співвідношення засобів фізичної, техніко-технічної підготовки для відділень з баскетболу забезпечено сприяння позитивній динаміці показників:

- фізичного розвитку: середній рівень антропометричних показників представників ЕГ у порівнянні з до експериментальним станом зазнав достовірних змін ( $p < 0,001$ ). Різниця показників росту тіла склала 4,14 % ( $t = 15,77$ ) в ЕГ. Маса тіла значно збільшилась на 10,18 %. Динамічне антропометричне спостереження за фізичним розвитком хлопців (за індексом маси тіла) виявило відсутність у ЕГ хлопців з тучною статуєю, а у КГ спостерігається збільшення таких на 4 хлопця;

- функціонального стану дихальної системи за: пробою Штанге – на 10,54 % ( $p = 0,033$  при  $t = 2,28$ ); пробою Генча – 12,36 % ( $p = 0,031$  с при  $t = 2,31$ );

- функціонального стану серцево-судинної системи: частоти серцевих скорочень у спокої – на 4,33 уд.\*хв.<sup>-1</sup> (1,41 %;  $p = 0,001$  при  $t=3,72$ ); систолічного артеріального тиску – на 1,53 мм рт. ст.; діастолічного артеріального тиску – на 0,33 мм рт. ст.; рівень адаптації до навантаження (індекс Руффьє) оцінюється як середній. Порівнюючи рівень пристосованості організму хлопців досліджуваних груп до нових факторів навчального



середовища (АП за рівнянням Р.М. Баєвського), нами визначено його перевагу на 0,06 у. о. у хлопців ЕГ за підсумками проведеної річної експериментальної роботи. Відсоткова кількість представників, організм яких знаходився у стані «напруження механізмів адаптації» після експерименту змінився в КГ з 3,4 % до 17,2 %, а у представників ЕГ залишилась незмінною як це було на початку експерименту. Порівнюючи рівень функціональної здатності м'язів серця за показником ПД визначено значна перевага максимальних аеробних можливостей у хлопців ЕГ ( $p = 0,01$  при  $t = 2,69$ );

- координаційних здібностей «човниковий біг 4 x 9 м» (2,74 %,  $p < 0,001$  при  $t = 41,28$ ) та гнучкості «нахили тулуба вперед з положення сидячи» мають достовірно високі темпи розвитку (59,57 %,  $p = 0,026$ ;  $t = 2,31$ );

- темпи приросту рівня витривалості у хлопців ЕГ 3.1 %, (при  $p < 0,001$ ;  $t = 44,95$ ), рівень розвитку оцінюється як «добрий».

**Висновки.** За підсумками апробації Навчальної програми «Баскетбол» в межах формувального експерименту забезпечено досягнення мети та завдань поліпшення адаптаційних можливостей хлопців ЕГ.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Bodnar, I., Dukh, T., Martyniv, O. & Hoshovska, L. (2018). Can integrative physical education improve physical development of schoolchildren? With a kind of emptiness? *Physical Activity Review*, 6, 1-7. <https://doi.org/10.16926/par.2018.06.01>

*Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.* (2019). Київ. Retrieved from URL: <http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/1%D0%BA%D0%B0%D1%82/Basketbol.pdf>

*Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407).* (2017). Retrieved from URL: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbW FpbXhmaXppY25ha3VsdHVyYTIwMTR8Z3g6NWYzMWJjNzQ0NThiNGFj ZQ>

#### Відомості про авторів

**Піддубний Олександр Григорович** – професор кафедри фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спорту

*ХНУПС імені Івана Кожедуба*

E-mail: [poddubnyag@gmail.com](mailto:poddubnyag@gmail.com)

**Мусієнко Антон Володимирович**

*БК «Харківські Соколи»*

E-mail: [tosha.musienko@yandex.ru](mailto:tosha.musienko@yandex.ru)

*Поступила до редакції 09.01.2020.*

## Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продексім»

Стрикаленко Є.А.<sup>1</sup>, Шалар О.Г.<sup>1</sup>, Гузар В.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Херсонський державний університет,

<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія\*

**Анотація.** В статті представлений скорочений зміст побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. Рекомендовано застосовувати три мезоцикли тренувального процесу, а саме: втягуючий, спеціально-підготовчий та контрольний-підготовчий періоди.

**Ключові слова:** футзалісти; тренування; мезоцикл; підготовчий період.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку футболу особливе місце займає раціональна побудова тренувальних занять та планування цієї роботи протягом тривалого часу. Задача сьогодення полягає в використанні лише тих засобів і методів, які можуть ефективно й різнобічно вплинути на різні сторони підготовки футболіста (Гузар, Шалар, & Норик, 2014; Жосан, Хоменко, & Шалар, 2016; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019). Раціональна побудова тренувального процесу дозволить підвищити ефективність змагальної діяльності та дозволить досягти максимально високих результатів на змаганнях найвищого рівня (Губа, 2016; Гусев, Стрикаленко, & Шалар, 2014; Зеленців, Лобановський, Коуэрвер, & Ткачук, 1996; Соломонко, Лисенчук, & Соломонко, 1997).

**Мета роботи:** розкрити особливості побудови тренувального процесу футболістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Херсонської футзальної команди ФК «Продексім», яка є діючим чемпіоном України й виступає в Екстра Лізі України. Під час проведення тренувальних зборів, які тривали по три тижні кожний, футболісти проводили по два тренування в день з конкретним завданням на кожне тренування. Перший збір відбувався з акцентуванням уваги на фізичну підготовку футболістів. Протягом даного збору відбувалось поступове втягування організму в тренувальний та змагальний процес сезону 2019-2020 років.

**Результати дослідження.** План тренувальної роботи втягуючого мезоциклу на загально-підготовчому етапі представлено в таблиці 1.

Основними завданнями даного мезоциклу є підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей та удосконалення техніко-тактичної майстерності, проте лише настільки наскільки дозволяє рівень розвитку рухових якостей.

Стосовно змісту тренувальної роботи зазначимо, що більша частина вправ виконуються без м'яча, спрямованість тренувань зорієнтована на

комплексне вдосконалення всіх видів підготовки з незначною перевагою загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 1.

**Характеристика тренувальної роботи першого мезоциклу підготовчого періоду футзалістів ФК «Продуксім», %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	30
	Технічна підготовка	15	20	20
	Тактична підготовка	5	5	10
	Комплексна	60	50	40
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	40	30
	Без єдиноборств	70	60	70
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	75	65	55
	74-79%	15	20	25
	83-87%	5	5	10
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	70	60	55
	Велика	10	15	20
	Ігрова	10	15	15
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 60' Вечірнє заняття 90'	21 год.	21 год.	21 год.

Режим роботи протягом першого мезоциклу складається з трьох тренувань на добу одним з яких є зарядка та два повноцінних тренування. Тривалість зарядки складає 30 хвилин, першого тренування – 60 хвилин, а другого тренування – 90 хвилин. План тренувальної роботи базового мезоциклу на спеціально-підготовчому етапі представлено в таблиці 2.

Основним завданням другого мезоциклу є подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму спортсменів й удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних.

Основною відмінністю базового мезоциклу є суттєве збільшення інтенсивності та об'єму тренувальної роботи, що в загальному плані призводить до збільшення величини навантаження. Стосовно видів підготовки зазначимо, що в спеціально підготовчому етапі значно збільшився відсоток часу відведеного на вдосконалення технічної підготовленості футзалістів. Відповідно зросла кількість часу на роботу з м'ячем та роботу в єдиноборствах. Сумарний час відведений на тренувальну роботу також підвищився до 24 годин на тиждень. План тренувальної роботи в контрольно-підготовчому мезоциклі на перед змагальному етапі представлено в таблиці 3.

Таблиця 2.

**Характеристика тренувальної роботи другого мезоциклу підготовчого періоду футзалістів ФК «Продуксім», %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	40	50	50
	Без м'яча	60	50	50
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	40	40	40
	Технічна підготовка	20	20	20
	Тактична підготовка	10	15	15
	Комплексна	30	25	25
Координаційна складність	З єдиноборствами	40	50	50
	Без єдиноборств	60	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	35	35	30
	74-79%	45	40	45
	83-87%	10	15	15
	93-100%	5	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	25	25	25
	Велика	50	45	45
	Ігрова	15	20	20
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 90' Вечірнє заняття 120'	24 год.	24 год.	24 год.

Таблиця 3.

**Характеристика тренувальної роботи в третьому мезоциклі підготовчого періоду футзалістів ФК «Продуксім», %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	60	70	70
	Без м'яча	40	30	30
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	20
	Технічна підготовка	35	30	30
	Тактична підготовка	15	15	20
	Комплексна	30	30	30
Координаційна складність	З єдиноборствами	50	50	50
	Без єдиноборств	50	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	65	55	50
	74-79%	25	25	25
	83-87%	5	10	15
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	60	50	50
	Велика	10	15	20
	Ігрова	20	25	20
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 120' Вечірнє заняття 120'	27 год.	27 год.	27 год.

Основним завданням третього мезоциклу стало наступне: підвищення спеціальної фізичної підготовленості, вдосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до змагань.

Вивчаючи зміст контрольної-підготовчого мезоциклу зазначимо, що в ньому відбувається значна інтенсифікація тренувального процесу з переважним пріоритетом на техніко-тактичну діяльність. Також протягом даного мезоциклу значно збільшується кількість контрольних ігор з різними суперниками, як за стилем гри так і за рівнем підготовленості. Паралельно з цим відбувається подальше збільшення загально тренувального часу до 27 годин на тиждень.

**Висновок.** В процесі підготовки футзалістів варто забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б змогу спортсмену не лише мати достатньо високі показники розвитку фізичних якостей, а й реалізувати їх в умовах змагальної діяльності.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Губа, В. П. (2016). *Теорія і методика міні-футбола (футзала)*. М.: Спорт.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi: 10.6084/m9/figshare.906307
- Гусев, В. Г., Стрикаленко, Є. А., & Шалар, О. Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 6 (49), 35-42.
- Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3 (72), 60-63
- Зеленців, А. М., Лобановський, В. В., Коуэрвер, В., & Ткачук, В. П. (1996). *Уроки футболу*. Київ. Олімпійська література.
- Соломонко, В. В., Лисенчук, Г. А., & Соломонко, О. В. (1997). *Футбол*. Київ. Олімпійська література,
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Ємельянова, Ю. І. (2009). Формування особистості юних футболісток. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 277-280
- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*, 200-205.

### Відомості про авторів

**Гузар Віктор Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  
*Херсонська державна морська академія*



E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

**Шалар Олег Григорович** – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

*Херсонський державний університет*

<https://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: shalar@ksu.ks.ua

**Стрикаленко Євгеній Андрійович** – завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Херсонський державний університет*

<https://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*

## Застосування вправ із розділу «спортивні та рухливі ігри» в підготовці військовослужбовців

Цимбалюк Ж. О., Гришко А. В., Шевченко О. С.

*Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба*

**Анотація.** Розглянуто зміст та завдання розділу «Спортивні та рухливі ігри» в процесі підготовки військовослужбовців. Визначено особливості застосування ігрових вправ в системі бойової підготовки в різних родах та видах Збройних Сил та їх забезпечення в різних країнах світу.

**Ключові слова:** військовослужбовці; спортивні ігри; військово-авіаційне п'ятиборство.

**Вступ.** Спортивні ігри традиційно популярні серед всіх категорій населення завдяки різнобічному впливу на організм людини. Вони служать ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому та професійному діапазонах.

**Результати дослідження.** Регулярні заняття спортивними іграми зміцнюють серцево-судинну і нервову системи, позитивно впливають на органи дихання та опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин в організмі. Необхідність виконання точних і спритних рухів впливає на розвиток окоміру, формування точності та швидкості рухів, м'язової сили. Під час гри виробляються вміння приймати швидкі самостійні рішення та координувати їх з колективними діями.

В системі фізичної підготовки ЗС України розділ «Спортивні та рухливі ігри» є складовою частиною військового навчання і виховання, спрямованою на розвиток фізичних і професійних навичок, що підвищують боєздатність військ. Особливості навантажень під час ігор роблять цей розділ одним з найбільш дієвим оздоровчим та виховним засобом, який використовується під час активного відпочинку для зниження рівня нервово-психічного й емоційного напруження, яке виникає під час виконання завдань за бойовим призначенням.

Ряд авторів вважає, що спортивні ігри, завдяки своїм фізичним, психічним та психофізіологічним особливостям співпадають з психофізіологічною структурою деяких військових професій.

Основним керівним документом з вивчення військовослужбовцями ЗС України вправ з розділу «Спортивні та рухливі ігри» є Настанова з фізичної підготовки, в якій вправа № 19 Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, ручний м'яч, бадмінтон, теніс, настільний теніс, тощо) визначена як вправа для переважного розвитку спритності (НФП - 2014). Вона є обов'язковою вправою, яка включається до навчальних програм з фізичної підготовки військовослужбовців усіх родів та видів військ у всіх вікових категоріях. Але

слід зауважити, що в Настанові тести з розділу «Спортивні та рухливі ігри» не включені в перелік вимог щодо перевірки та оцінки стану фізичної підготовленості військовослужбовців жодного виду та роду військ.

Враховуючі сучасні тенденції в підготовці військових фахівців та особливості на шляху євроатлантичної інтеграції України, запровадження стандартів НАТО та Європи доцільно вивчити досвід провідних ЗС світу по організації та змісту фізичної підготовки в процесі бойової підготовки військовослужбовців.

У Збройних Силах США одним із загальних розділів в системі фізичної підготовки військовослужбовців є заняття зі спортивних ігор та естафет, серед яких найбільшу популярність отримали баскетбол, волейбол, бейсбол, футбол (американський), бадмінтон, боулінг, гольф і хокей (FM 7-22, 2012).

Крім здачі загального тесту з фізичної підготовки, військовослужбовці залучаються до здачі спеціальних тестів, зміст і нормативи яких розробляються кожним видом Збройних Сил самостійно і можуть істотно відрізнятися один від одного з урахуванням професійної специфіки підготовки військових фахівців. Так, враховуючи особливості виконання бойових завдань в авіаційних частинах ЗС США основна увага звертається на спортивні ігри, гімнастику і інші види вправ, що розвивають витривалість, швидкість, точність і реакцію. На флоті під час перебування кораблів у портах організуються спортивні ігри (Малахов, 2016).

У Настанові з фізичної підготовки в Збройних Силах Російської Федерації розділ «Спортивні та рухливі ігри» є обов'язковим в підготовці військових фахівців усіх видів військ. Заняття зі спортивних і рухливих ігор спрямовані на розвиток швидкості, спритності, загальної і швидкісної витривалості, просторового орієнтування; на формування навичок в колективних діях, виховання наполегливості, рішучості, ініціативи і винахідливості; підтримки розумової і фізичної працездатності; зняття емоційної напруги навчально-бойової діяльності. Але до переліку тестів по перевірці фізичної підготовленості військовослужбовців вони не включені (НФП - 2009).

Однак, в якості експерименту на базі військової кафедри одного з вишів створений військово-баскетбольний загін, до складу якого входять баскетболісти студентської команди. Їх навички з влучності застосовуються при виконанні вправи закидання гранати в люк танку.

Враховуючи позитивний вплив занять зі спортивних ігор на підготовку військовослужбовців та обов'язковість їх включення до навчальних програм слід проаналізувати їх забезпечення спортивними спорудами. Так, в Настанові з фізичної підготовки ЗС України до переліку обов'язкових спортивних споруд та місць для військових частин (полк, бригада) входять закритий спортивний зал для занять спортивними іграми (розмір 36x18 м), футбольне поле, відкриті майданчики для гри у волейбол (3 шт.), баскетбол (3 шт.), ручний м'яч (1 шт.).

В Настанові з фізичної підготовки в ЗС Російської Федерації для забезпечення занять з розділу «Спортивні ігри» до переліку споруд у військових частинах входять: спортивний зал (розмір 36x18 м), футбольне поле, відкриті майданчики для гри у волейбол (4 шт.), баскетбол (4 шт.), ручний м'яч (1 шт.) та хокей (1 шт.).

Згідно з керівними документами Пентагону в кожному військовому гарнізоні ЗС США має бути не менше одного спортивно-оздоровчого комплексу (СОК) площею від 5000 до 20000 м<sup>2</sup>. Обов'язковим елементом якого являються критий і відкритий спортивні майданчики з ігровими кортами (баскетбол, волейбол, бейсбол, футбол, теніс).

Тобто в ЗС провідних країн спортивні ігри не є кінцевою метою, а виступають засобом досягнення мети – підготовки високопрофесійного військовослужбовця.

Особливої уваги на сьогодні заслуговують вправи, які застосовуються в військово-авіаційному п'ятиборстві. Військове п'ятиборство є невід'ємною спортивною дисципліною світових ігор (СИЗМ). Одним з його різновидів є аеронавтичне багатоборство – військово-прикладний вид спорту, який не культивується серед дітей та підлітків. Відбір спортсменів відбувається серед курсантів та військовослужбовців льотного складу (Кирпенко, 2016). Одним із конкурсів є баскетбольний тест, який складається з чотирьох вправ. Кожна з вправ має стандартні вимоги до виконання, інвентарю, дій суддів, маркування.

Схеми виконання вправ, нарахування штрафних балів прописані в Міжнародних правилах, за якими проводяться Чемпіонати Європи та Світу. Таблиця нарахування балів апробована та використовується з 1997 року.

**Висновки.** Враховуючи особливості професіограм військових фахівців, специфіку підготовки військовослужбовці різних родів та видів військ до бойових ситуацій, в яких вони можуть опинитися, можлива розробка стандарту з розділу «Спортивні та рухливі ігри» для визначення рівня фізичної підготовленості в якості спеціального тесту. На нашу думку, в основу їх розробки можуть лягти елементи баскетбольної вправи з військово-авіаційного п'ятиборства.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Кирпенко, В. М., Корчагін, М. В., Одінаєв, О. К. & al. (2016). *Аеронавтичне багатоборство*. Харків: ХНУПС.
- Малахов, А. (2016). Система физической подготовки в Вооружённых Силах США. *Зарубежное военное обозрение*, 2, 34-44. Retrieved from URL: [http://pentagonus.ru/publ/sistema\\_fizicheskoy\\_podgotovki\\_v\\_vooruzhjonnykh\\_silakh\\_ssha\\_2016/9-1-0-2683](http://pentagonus.ru/publ/sistema_fizicheskoy_podgotovki_v_vooruzhjonnykh_silakh_ssha_2016/9-1-0-2683).
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП - 2009)*. (2009). М.: МО РФ.
- Тимчасова Настанова з фізичної підготовки та спорту у Збройних Силах України (НФП - 2014)*. (2014). К.: МОУ. 158 с.

*FM 7-22. ARMY PHYSICAL READINESS TRAINING. (2012). Retrieved from URL:  
[http://www.armyprt.com/downloads/fm-7-22-army-physical-readiness-  
training.shtml](http://www.armyprt.com/downloads/fm-7-22-army-physical-readiness-training.shtml)*

### **Відомості про авторів**

**Цимбалиук Жанна Олексіївна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*ХНУПС імені Івана Кожедуба*

E-mail: [tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua](mailto:tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua)

**Гришко Артем Володимирович** – ст. викладач кафедри фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спорту

*ХНУПС імені Івана Кожедуба*

E-mail: [tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua](mailto:tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua)

**Шевченко Олександр Сергійович** – ст. викладач кафедри фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та спорту

*ХНУПС імені Івана Кожедуба*

E-mail: [tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua](mailto:tzymbaliuk.zhanna@yandex.ua)

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*



## Вертикальний напад як основа сучасного футболу в провідних командах світу

Хоменко В. В., Свирида В. С.

*Херсонська державна морська академія, м. Херсон*

**Анотація.** В статті розглянуто та проаналізовано вертикальний напад як основу провідних команд світу.

**Ключові слова:** захист; м'яч; передача; комбінації; контратака.

**Вступ.** На даний час футбол знаходиться на високому рівні, вдосконалюється побудова тренувального процесу футболістів, а також структура виконання різних техніко-тактичних дій (Abbott et al, 2018; Smpokos et al, 2018; Volotin & Vakayev, 2017; Жосан, Шалар, & Хоменко, 2016).

**Результати дослідження.** Найхарактернішою особливістю розвитку сучасного футболу є збільшення інтенсивності гри, в якій проявляються індивідуальна, групова, командна техніко-тактична майстерність і висока фізична підготовленість гравців (Накман et al, 2018; Хоменко, 2019). Команди для досягнення перемоги повинні мати в своєму складі гравців, які вміють грати «швидко» та приймати рішення в складних ситуаціях, що постійно змінюються в умовах дефіциту простору та часу, а також, які раціонально володіють технікою в поєднанні з тактичними діями та високою швидкістю пересування (Хоменко, 2015; Хоменко, 2014).

Значну роль у футболі відіграє інформаційне забезпечення тренувального процесу (Huzar, 2000a, 2000b, 2001b), комп'ютеризація управлінських рішень, аналіз психологічної підготовки та тактико-технічних дій футболістів (Huzar, 1999, 2001a, 2001c).

Стрімкими темпами розвивається жіночий футбол, який набуває все більшої популярності та привертає до себе увагу вболівальників (Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019; Huzar, Shalar, & Norik, 2014; Гузар, Шалар, & Норик, 2014).

Головне завдання нападу – порушення організованих оборонних дій противника, подолання індивідуального і групового опору, яке дозволило б завершити атаку взяттям воріт. Вирішують ці завдання швидкість і точність виконання індивідуальних, групових і командних дій (Алиев, Андреев, & Губа, 2012; Хоменко, Шалар, & Авдєєв, 2018; Huzar, 2019).

У футболі розрізняють дві системи нападу – швидкий прорив і позиційний напад. Обидві застосовуються при різних вихідних розстановках гравців (Kassiano et al, 2019; Андреев, & Левин, 2004).

Позиційний напад використовують проти добре організованої оборони противника. Для цього способу характерний неквапливий розіграш м'яча, повільне просування гравців вперед з використанням великої кількості різноманітних передач м'яча (не тільки вперед, а й назад, поперек поля). Такі дії

передбачають вишукування слабких місць в обороні супротивника і створення умов для успішного єдиноборства або несподіваного виходу атакуючого гравця на ударну позицію, а також для того, щоб збити темп гри, зберегти контроль над м'ячем і виграти час. У позиційному нападі виділяються три фази: переклад м'яча із зони захисту в зону нападу, заняття позицій та підготовка прориву, прорив і завершення атаки (Gamble et al, 2019; Gomez-Piqueras et al, 2019; Губа, 2016).

Для успішного здійснення позиційного нападу необхідне вміння створити оперативний простір і чисельну перевагу над супротивником на певній ділянці поля і ефективно використовувати взаємодії між двома-трьома гравцями і реалізувати досягнуту перевагу.

Швидкий прорив є гострою тактичною зброєю. Сутність його полягає в тому, що, відібравши м'яч у супротивника, гравці максимально швидко переміщуються в зону нападу і туди ж переводять м'яч. Вони прагнуть найкоротшим шляхом вийти до воріт противника, позбавити його часу для організації оборони і завершити атаку ударом у ворота до повернення захищаються на свою половину поля. Успіх атакуючих дій тут залежить від уміння максимально швидко рухатися без м'яча і з м'ячем і зберігати при цьому високу точність виконання технічних прийомів, а також від уміння використовувати різноманітні тактичні комбінації (Evangelos et al, 2018).

У швидкому прориві виділяються три фази: оволодіння м'ячем, перехід в атаку і швидка довга передача м'яча вперед; маневрування в середині поля і створення чисельної переваги перед воротами противника; завершення атаки або реалізація чисельної переваги.

Застосування тієї чи іншої системи залежить від сили противника, стилю його гри, тактики гри в обороні (Pratas et al, 2018).

Новаторство Б'елси, ідеї ван Гала, свій підхід Клоппа – вертикальний футбол завойовує дедалі більше прихильників.

Під час перегляду матчів, де суперники подовгу розіграють м'яч, виникає бажання спостерігати за діями англійського «Ліверпуля» – команди, що сповідує вертикальний футбол, вирізняючись від більшості колективів. Новатором вертикального футболу, як і тотального захисту, вважають аргентинського генія – Марсело Б'елсу. Вперше він обмалював і показав широкому загалу нові тенденції футболу зі своєю збірною Чилі. Це був натяк на стиль гри, де м'яч необхідно доставити від захисту до нападу у максимально стислий термін, або використовуючи мінімальну кількість передач. Переважно, це короткі передачі, чи комбінації у двійках та трійках. Іншими словами, повільний розіграш м'яча потрібно замінити на швидкий і прямий (вертикальний).

Сам Б'елса пояснює свою філософію доволі коротко: «як тільки ми отримали м'яч, намагаємося знайти спосіб направити його вперед так швидко, як це може бути можливо у вертикальному напрямку. Але ми не переймаємося,

якщо у нас немає варіантів відразу доставити м'яч вперед. У такому випадку ми продовжимо контролювати м'яч»

Юрген Клопп не так фанатично, як Б'елса, відстоює принципи побудови вертикального футболу, але тим не менше характеристики гри його «Ліверпуля» нагадують принципи аргентинського спеціаліста. Ліверпуль, як і «Манчестер Сіті», вміє адаптуватися під суперника. «Ліверпуль» може володіти м'ячем заради контролю, або переходити до швидкого нападу, звісно, при потребі. Що робить «Ліверпуль» надзвичайно небезпечною, так це вміння грати на зміні фаз гри, під час переходів від захисту до нападу. Коли підопічні Клопа відбирають м'яч, суперник є дезорганізованим у захисті, і тоді через два-три коротких паса Ліверпуля захоплює простір, нащо суперник не встигає зреагувати. Це ключ до гри «Ліверпуля», і вплив вертикального футболу, як необхідної складової сучасної команди.

Як і у тотальному захисті, який формується на об'єднанні декількох варіантів ведення захисту аби створити модель, що буде найближчою до досконалості, так і у вертикальному футболі Клоппа є елементи гри які об'єднуються. В першу чергу – це володіння м'ячем і швидкі контратаки. Проблема команд, що подовгу контролюють м'яч – низьке розташування суперника, що не залишає простору в останній третині поля, і, як наслідок, розтягування таких побудов є досить проблематичним. У той же час, відмовитись від володіння теж було б помилкою: все-таки, коли ви перебуваєте з м'ячем, вам не заб'ють гол.

Для того, щоб подолати захисні редути, команда що перебуває з м'ячем повинна весь час провокувати суперника – «витягувати» його на себе, збільшуючи відстань між лініями, або грати на зміні фаз, чи розтягувати побудови. Андре Віллаш-Боаш пояснює концепцію звільнення простору, використовуючи вертикальні проникнення: «Є більше простору на полі, ніж це здається на перший погляд. Навіть, якщо ваш суперник розташований дуже низько на власній половині поля, ви одразу ж отримуєте іншу частину поля. Після чого гравець, що веде м'яч, може спровокувати суперника, змусити його рухатися за ним вгору чи в сторону, звільнюючи простір».

«Барселона» розіграє м'яч по горизонталі, а потім – раптове вертикальне проникнення. Центральні захисники під час атак розташовані настільки широко, що флангові захисники можуть піднятися догори і діяти, як флангові вінгери. Гвардіола говорив про можливості, які надають центральні захисники, що широко розставлені на полі. Якщо суперник використовує високий пресинг, то саме захисники можуть спровокувати суперника та змусити його розтягнути свою побудову.

Нині багато команд розташовуються дуже низько, необхідно навчитися провокувати їх, перебуваючи з м'ячем. Ідея Луї ван Гала полягає у тому, що м'яч необхідно рухати з одного боку на інший, до тих пір, поки не утвориться простір у середині, тоді ви змінюєте напрямок і рухаєтесь через центр. Таким

чином, ви провокуєте суперника горизонтальним контролем м'яча, змушуючи його піднятися вище.

Для того щоб створювати простір, коли суперник захищається низько у компактному блоці, необхідно грати вертикально, відрізаючи групи гравців розрізними передачами, змушуючи суперника розвертатися обличчям до власних воріт. У такому випадку атакуюча команда отримує перевагу, адже опорні півзахисники суперника не рухаються горизонтально, вони змушені переслідувати суперника, що руйнує організацію захисту. Крім цього, вертикальне проникнення через центр змусить крайніх захисників суперника зміщуватись до середини, відповідно у вас з'явиться простір на флангах.

Для Моурінью сенс гри в футбол досить простий: потрібно доставити м'яч у чужі ворота і зробити це більше число раз, ніж суперник. Але, як відомо, найближчий шлях з точки «А» в точку «Б» – це пряма. З його точки зору, прагматизм - це возити м'яч годинами уздовж і поперек поля, зводячи з розуму суперника, виправдовуючи подібне людиноненависництво твердженнями: «поки м'яч у нас, нам ніщо не загрожує» або «найкращий захист - це контроль м'яча».

Якщо тотальний захист – це мікс зонної та персональної оборони, вертикальний напад – це суміш володіння м'ячем і швидких контратак, чи проходів. Можливість застосування різних систем збагачує футбол. Щоб бути успішних у сучасних реаліях необхідно вміти вдало використовувати тотальний захист і вертикальний напад.

**Висновки.** Автори гучних сенсацій в Лізі чемпіонів – «Ліверпуль» і «Рома» є чи не найкращими носіями вертикального футболу. Їх синхронні перемоги над безумовними лідерами двох найсильніших національних чемпіонатів показують, що тотальний контроль м'яча виходить з футбольної моди.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Алиев, Э.Г., Андреев, С.Н., & Губа, В.П. (2012). *Мини-футбол (футзал)*. Москва : Советский спорт.
- Андреев, С.Н., Левин, В.С. (2004). *Мини-футбол*. Липецк : Арес.
- Губа, В.П. (2016). *Теория и методика мини-футбола (футзала)*. Москва. Спорт.
- Гузар, В.М., Шалар, О.Г., Норик, А.О. (2014). Деякі фактори, що впливають психологічний клімат жіночої футбольної команди. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: матеріали X Междунар. науч. конф.*, Белгород: ХГАФК, Т.2, 28-31.
- Шалар, О.Г., Гузар, В.М., Хоменко, В.В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. нак.-практ. конф.*, Херсон, , 200-205.
- Жосан, І.А., Шалар, О.Г., Хоменко, В.В. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науково-*

*педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наук. пр. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 3(72)16, Київ: НПУ ім. Драгоманова, 60-63.*

- Хоменко, В.В. (2019). Сучасні тактичні побудови гри провідних європейських футбольних клубів у 2018 році. *Спортивні ігри*, 2(12), 59-70. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544963>
- Хоменко, В.В. (2015). Показники індивідуальних техніко-тактичних дій крайніх. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: зб.наук. пр. за матеріалами ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 26-27 березня 2015 року, Херсон : ХДУ, 95-98.*
- Хоменко, В.В., Шалар, О.Г., Авдєєв, Д. (2018). Фізична підготовленість футболістів ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21. *Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.), Херсон: ХДУ, 153-158.*
- Хоменко, В.В. (2014). Деякі проблеми тактичної підготовки футболістів. *Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: зб.наук. пр. за матеріалами VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 27-28 березня 2014 року, Херсон : ХДУ, 105-108.*
- Huzar, V. N., Shalar, O. H., & Norik, A. O. (2014) Relationship as an aspect of psychological climate of women's soccer team. *Physical education of students*, 2, 8-12. doi:10. 6084/m9.figshare.906307
- Huzar, V. M. (2000a). Management of physical culture and sports by officials. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 15, 3–8.
- Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.
- Huzar, V. M. (2000b). Information and informational support of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 16, 3–7.
- Huzar, V. N., (2001a). The use of computer technology in the field of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 8, 10-17.
- Huzar, V. N., (2001b). Informational requirements of officials in the field of physical culture and sports. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 9, 13–21.
- Huzar, V. N., (2001c). The automated data processing of physical culture and sport. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 10, 6-11.
- Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
- Bolotin, A. & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES) 17(2), 95, 638-642.



- Hakman, A., Vaskan, I., Kljus, O., Liasota, T., Palichuk, Y., & Yachniuk, M. (2018). Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1237–1242. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2184>
- Gamble, Declan, Spencer, Matt, McCarren, Andrew, & Moyna, Niall. (2019). Activity profile, PlayerLoad™ and heart rate response of Gaelic football players: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(4): 711-724. doi:10.14198/jhse.2019.144.01
- Kassiano, Witalo, Andrade, Ana Denise, Jesus, Karla de, Lima, Antônio Barroso, Simim, Mário Antônio, Medeiros, Alexandre Igor Araripe, Assumpção, & Cláudio de Oliveira. (2019). Neuromuscular parameters and anaerobic power of U-20 futsal players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1), 207-214. doi:10.14198/jhse.2019.141.17
- Gomez-Piqueras, Pedro, Gonzalez-Villora, Sixto, Castellano, Julen, & Teoldo, Israel. (2019). Relation between the physical demands and success in professional soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*. 14(1): 1-11. doi:10.14198/jhse.2019.141.01
- Smpokos, Emmanouil, Mourikis, Christos, & Linardakis, Manolis. (2018). Seasonal physical performance of a professional team's football players in a national league and European matches. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(4): 720-730. doi:10.14198/jhse.2018.134.01
- Evangelos, Bekris, Gioldasis, Aristotelis, Ioannis, Gissis, & Georgia, Axeti. (2018). Relationship between time and goal scoring of European soccer teams with different league ranking. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(3): 518-529. doi:10.14198/jhse.2018.133.04
- Abbott, Will, Brickley, Gary, & Smeeton, Nicholas J. (2018). Physical demands of playing position within English Premier League academy soccer. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(2): 285-295. doi:10.14198/jhse.2018.132.04
- Pratas, José Maria, Volossovitch, Anna, & Carita, Ana Isabel. (2018). Goal scoring in elite male football: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*. 13(1): 218-230. doi:10.14198/jhse.2018.131.19

#### Відомості про авторів

**Хоменко Владислав Вікторович** – викладач кафедри фізичного виховання

*Херсонська державна морська академія*

E-mail: vvvladislav8homenko@gmail.com

**Свирида Валерій Степанович** – старший викладач кафедри фізичного виховання

*Херсонська державна морська академія*

E-mail: client885@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*

## Підсумки участі у змаганнях баскетбольних команд ХНУ ім. В.Н. Каразіна

Чуча Н. І., Олійник В. О.

*Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна*

**Анотація.** Введення до навчального процесу закладів вищої освіти спортивно орієнтованого фізичного виховання надало можливість для зростання та стабілізації спортивних результатів з грових видів спорту, серед яких не останнє місце займає баскетбол. У статті підведено підсумки виступів у змаганнях чоловічої та жіночої баскетбольних команд ХНУ ім. В.Н. Каразіна за останні 5 років.

**Ключові слова:** фізичне виховання; студентський баскетбол; змагання.

Одним з головних напрямків в освітньому процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання в ХНУ ім. В.Н. Каразіна за останні 10 років було визнано використання спортивних ігор та одноборств. Ці види спорту давно отримали визнання, як незамінний засіб загальної фізичної підготовки. Різноманітність рухових дій, їх змагальний характер забезпечують повноцінний фізичний розвиток та сприяють досягненню різнобічної фізичної підготовленості студентів (Темченко, Мананчиков, & Акинин, 2019).

При визначенні впливу ігрових видів спорту та одноборств на організм молоді потрібно виходити із загальної характеристики рухових дій. В спортивних іграх використовують різноманітні рухи та дії: ходьба, біг, зупинки, повороти, різні кидки м'яча та удари по м'ячу та інше. Одноборства та спортивні ігри забезпечують достатній обсяг рухової активності та впливають на розвиток сили, швидкісно-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості, розвивають координацію та гнучкість і, тим самим, є універсальним засобом фізичного виховання студентів.

Результати досліджень показали, що при виборі напрямку рухової активності більш ніж 60% студентів ХНУ ім. В.Н. Каразіна віддають перевагу ігровим видам спорту та одноборствам при заняттях спортивно орієнтованим фізичним вихованням (Темченко, 2006, 2019).

В Україні ХНУ ім. В. Н. Каразіна має високий рейтинг популярності серед ЗВО, має добре обладнану спортивну базу для проведення змагань з ігрових видів спорту. Та на сьогоднішній день лише збірна команда ХНУ з футболу досягла результатів міжнародного рівню.

Щорічно за програмою змагань Спартакіади ХНУ ім. В.Н. Каразіна проводять змагання з баскетболу серед чоловічих та жіночих команд. Зі студентів, які обрали баскетбол як основний або додатковий вид спорту для занять фізичним вихованням, формувались команди, які представляли збірні своїх факультетів на змаганнях внутрішньої спартакіади університету. А найкращі студенти факультетських баталій запрошувались у тренувальний

склад збірних команд ХНУ (як чоловічої, так і жіночої команд), які змагались вже серед баскетбольних команд ЗВО м. Харкова на Спартакіадах та у Студентській баскетбольній лізі України. Як результат можемо зазначити постійну присутність чоловічої команди ХНУ у призовій «трійці», а жіночої команди серед шістки найкращих ЗВО м. Харкова (Олійник, & Чуча, 2019).

Протягом останніх 5 років чоловіча баскетбольна команда ХНУ ім. В.Н. Каразіна приймала участь у офіційних змаганнях різного рівня та ніколи не «пасла задніх». Сезон 2015-16 рр.: I місце у турнірі пам'яті Б. Ланевського, II місце у Спартакіаді ВНЗ (ЗВО) м. Харкова, II місце в студентській лізі м. Харкова. Далі команда ХНУ ім. В.Н. Каразіна разом з командою НТУ ХПІ представляла місто у дивізіоні «Схід», де посіла III місце.

Сезон 2016-17 рр.: I місце у турнірі пам'яті Б. Ланевського, III місце у Кубку ректора НТУ ХПІ, III місце у Спартакіаді ВНЗ (ЗВО) м. Харкова, II місце в студентській лізі м. Харкова.

Сезон 2017- 18 рр.: I місце у турнірі пам'яті Б. Ланевського, II місце у Спартакіаді ВНЗ (ЗВО) м. Харкова, II місце в студентській лізі м. Харкова, у дивізіоні «Схід» СБЛУ - IV місце.

У сезоні 2017–18 рр. студентська чоловіча команда «Універбаскет» була заявлена на офіційному Чемпіонаті України серед команд першої ліги. Це стало ще однією сходинкою до зростання майстерності колишніх початківців студентського баскетболу, які бажали спробувати свої сили у регулярних багатомісячних змаганнях із командами – напів професіоналами. Щільний календар ігор, де чергувались домашні та гостьові парні матчі з листопада 2017 р. по квітень 2018 р. команда пройшла з гідністю і отримала медалі за I місце після попереднього етапу змагань у групі команд «Схід». Команда зіграла 24 матчі і у 20 з них перемогла своїх суперників (Олійник, & Чуча, 2019). Загальний рейтинг серед команд I ліги України – X місце.

Сезон 2018 – 19 рр.: I місце у турнірі пам'яті Б. Ланевського, II місце у Спартакіаді ЗВО м. Харкова, III місце в студентській лізі м. Харкова. У Чемпіонаті України серед команд першої ліги у сезоні 2018–19 рр. студенти та випускники ХНУ підтримували інший баскетбольний клуб – «Восток–Універбаскет» з м. Лозова. Загальний рейтинг серед команд I ліги України – XXII місце.

Жіноча баскетбольна команда ХНУ ім. В.Н. Каразіна за останні 5 років також регулярно змагалась у офіційних змаганнях з наступними результатами: Сезон 2015-16 рр.: III місце в жіночій баскетбольній лізі м. Харкова, IV місце у Спартакіаді ВНЗ (ЗВО) м. Харкова.

Сезон 2016-17 рр.: III місце у Спартакіаді ВНЗ (ЗВО) м. Харкова, II місце у дивізіоні «Схід» СБЛУ в баскетболі 3х3, XI місце у фіналі СБЛУ 3х3.

Сезон 2017-18 рр.: III місце у Спартакіаді ВНЗ (ЗВО) м. Харкова, III місце у в студентській лізі м. Харкова.

Сезон 2018-19 рр.: IV місце у Спартакіаді ЗВО м. Харкова, Студентська баскетбольна ліга України: II місце м. Харків, II місце дивізіон «Північ», V-VI місце у фінальних змаганнях Універсиади України–СБЛУ. За результатами змагань сім студенток та одна випускниця ХНУ ім. В.Н. Каразіна отримали I спортивний розряд. Зазначимо, що двоє гравчинь нашої команди на змаганнях Універсиади України–СБЛУ ввійшли до списку найкращих гравців за середніми показниками у грі. Коломоєць Раїса стала двічі третьою за показником «очки» з результатом 21 очко за гру та за показником «підбирання» з результатом 18 підбирань за гру. Бутенко Софія стала п'ятою у рейтингу кращих за показником «підбирання» з результатом 15 підбирань за гру. За результатом показника «ефективність» обидві також у 10-ці найкращих: шоста за рейтингом Коломоєць Р.–19,50 за гру, восьма за рейтингом Бутенко С.–18,33 за гру (<https://fbu.ua/statistics/league-31833/leaders>).

Безумовно, повернення обов'язкових занять з фізичного виховання на перших роках навчання дало б можливість переглянути весь контингент вступників, знайти талановиту молодь, яка вже займалась спортом. Та при наявності спортивно орієнтованого фізичного виховання ми все ж долучаємо до занять спортом тих, хто до нього не байдужий. Це дає можливість підтримувати постійний приплив молоді у збірні команди з баскетболу та підвищувати їх майстерність.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Олійник, В.О., & Чуча, Н.І. (2019). Перспективи подальшого розвитку студентського баскетболу в ХНУ ім. В. Н. Каразіна. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах*. Збірник статей XV міжнародної наукової конференції 8–9 лютого 2019 р., Т II, Харків, 51-54.

Темченко, В.А. (2006). Использование игровых видов спорта в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 4, 182-185.

Темченко, В. А., Мананчиков, А. А., & Акинин, Л. А. (2019). Игровые виды спорта и единоборства в системе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах*. Збірник статей XV міжнародної наукової конференції 8–9 лютого 2019 р., Т II, Харків, 74-78.

Темченко, В.А., & Чуча, Н.И. (2012). Оценивание успеваемости студентов, занимающихся баскетболом. *Физическое воспитание студентов*, 3, 108-111.

Чуча, Н. И., Олейник, В. А., & Баранец, П. А. (2017). Анализ результативности бросков студенческой баскетбольной команды ХНУ в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги Украины. *Спортивные игры*, 2, 75-78.

Чуча, Н.І., & Олійник, В.О. (2018). Техніко-тактична майстерність гравців студентської команди першої ліги «Універбаскет». *Спортивніе игры*, 3, 100-108. doi 10.5281 / zenodo.1245145

Чуча, Н., & Ширяєва, І. (2018). Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентської молоді. *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії* : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 6 листопада 2018 року) / за редакцією Я. Б. Зорія. Чернівці, 229-231.

Ширяєва И. В., & Чуча Н. И. (2019). Некоторые итоги выступления женской сборной команды ХГАФК по баскетболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і одноборств у вищих навчальних закладах*. Збірник статей XV міжнародної наукової конференції 8–9 лютого 2019 р., Т II, Харків, 97-100.

<https://fbu.ua/statistics/league-31833/leaders>

#### Відомості про авторів

**Чуча Наталія Іванівна**

*Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна*

E-mail: natali.chucha@ukr.net

**Олійник Володимир Олексійович**

*Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна*

E-mail: vladimir.oliynyk\_2018@ukr.net

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*



## Аналіз помилок баскетболістів студентських команд під час гри

Чуча Ю. І.<sup>1</sup>, Калугін І. Г.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Київський національний економічний університет

**Анотація.** Розглянуто основні моменти втрати м'яча баскетболістами під час гри. Встановлено, що протидія зкахисників і поспішний напад є основними чинниками, які підвищують кількість втрат м'яча баскетболістами під час гри.

**Ключові слова:** баскетболісти; студентська команда; втрата мяча;

**Вступ.** Головне в змаганнях – досягти результату, одержати перемогу над суперником, продемонструвати високий рівень техніко-тактичної підготовленості та фізичних якостей. Всі ці фактори складають змагальну діяльність у баскетболі. Володіння алгоритмами оптимального аналізу змагальної діяльності є провідним компонентом професійної майстерності тренера з баскетболу. Удосконалення цих чинників дозволить забезпечити оптимізацію навчально-тренувального процесу і покращити спортивний результат (Дорошенко, Кириченко, & Хабарова, 2000).

Важливою складовою безперервної спортивної підготовки є студентський спорт. Саме в цей період відбувається адаптація переходу від дитячо-юнацького спорту до команд вищої майстерності, здобувається досвід змагальної діяльності, удосконалюються функціональні можливості спортсменів, які стають базою для збільшення техніко-тактичного потенціалу (Мітова, 2004).

Проблеми підготовки студентських баскетбольних команд досліджували І.П. Помещикова, Є.С. Харченко, Н. І. Чуча, Т. П. Ляхова, В.О. Олійник та ін. (Помещикова, & Харченко, 2017; Чуча, & Ляхова, 2019; Олійник, & Чуча, 2019). Розглядалися питання як загального характеру, так і такі, що стосувалися окремих аспектів підготовки.

Студентським командам під час гри притаманна велика кількість втрат м'яча. Особливо це стосується моментів, коли команда намагається вести швидку гру, використовуючи стрімкий напад. При великій кількості втрат м'яча за рахунок ловлі, неточної передачі команда може обрати повільніший спосіб ведення гри. Це понизить відсоток втрат.

Іншим фактором, що впливає на кількість втрат мяча може бути активна система захисту команди суперника. Так, пресинг може викликати у гравців психологічну неготовність до виконання техніко-тактичних дій при жорсткій опіці захисника. Це ускладнює використання гравцями заздалегідь вивчених ігрових комбінацій, не залишає часу для підготовки атаки і приводить до втрат м'яча.

Незважаючи на значну кількість робіт, в яких досліджувалася ефективність ігрових дій баскетболістів, вивченню питань саме втрат м'яча гравцями під час гри приділено недостатньо уваги.

**Мета дослідження:** дослідити основні моменти втрати м'яча баскетболістами під час гри.

**Матеріал і методи дослідження.** При дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження проводилося за іграми баскетбольних чоловічих команд під час проведення обласних спортивних змагань «Спорт протягом життя» серед студентів закладів вищої освіти Харківської області.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз педагогічних спостережень за іграми чоловічих баскетбольних команд вищих закладів освіти Харківської області, дав змогу встановити основні моменти, при яких гравці втрачали м'яч. Так, було виявлено, що у середньому за гру команди втрачали м'яч:

- при веденні м'яча (пробіжка, два ведення, пронос) – 3-4 рази,
- при передачах м'яча – 5-7 разів,
- при вкиданні із-за бічної і лицьової лінії – 2-3 рази,
- при поспішній атаці кільця – 7-8 разів,
- при протидії захисників – 8-10 разів,
- порушення правил володіння м'ячем (3, 5, 8, 24 сек.) – від 2 до 5 разів,
- отримання фолу (в нападі) – 3-5 разів,
- інші ситуації, що виникають у грі – 3-5 разів.

Можна відзначити, що у середньому за гру баскетболісти однієї команди отримували по 1-2 технічні зауваження і видалення.

Підбір м'яча: на своєму щиті — (вибір місця, пропуск гравця під щит, постановка спини, фол, запізнення до місця зони, «втрата пильності» при особистому захисту і пресингу) від 3 до 7 різновидів;

на щиті суперника – (блокування гравцем, запізнення до відскоку, вибір місця боротьби, фол, «технічні перешкоди») від 5 до 10 варіантів;

оволодіння м'ячем у боротьбі: блок-шоти (оволодіння), виривання, вибивання, спірний, дотик (рукою, ногою, головою ...), затримка іншим способом, за допомогою фолів, помилок.

**Висновки.** В тренувальному процесі маємо можливість зменшити ці показники й відповідно підняти рівень ігрових техніко-тактичних дій, що дозволяє покращувати статистичні результати і підвищити якість виступу команди. Щоб зменшити фактор порушень, необхідно більш ретельно працювати на тренуваннях та стежити за своєю технічною підготовленістю. Зменшується ризик помилок та підвищується ігрова результативність.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Дорошенко, Е. Ю., Кириченко, Р. О., & Хабарова, М. О. (2000). Аналіз змагальної діяльності як провідний компонент професійної підготовки

тренерів з баскетболу. *Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. праць—X*, 29-33.

Вознюк, Т. В. (2017). Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу.

Мітова, О.О. (2004). *Інтегральна підготовка баскетболістів 17-19 років при переході в команди суперліги*. PhD dissertation, Україна, Харків.

Помещикова, І. П., & Харченко, Є. С. (2017). Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри*, (2), 56-59.

Чуча, Н. І., Помещикова І.П., & Ляхова, Т. П. (2019). Ефективність кидків мяча у кошик команди Харківської області на змаганнях юнацької баскетбольної ліги. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 5(113), 183-189.

Олійник, В. О., & Чуча, Н. І. (2019). Перспективи подальшого розвитку студентського баскетболу в ХНУ ім. ВН Каразіна. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2, 51-54.

#### Відомості про авторів

**Чуча Юрій Іванович** – доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: chuchay@ukr.net

**Калугін Ігор Григорович** – старший викладач кафедри фізичного виховання

Київський національний економічний університет

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*

**Визначення впливу зовнішніх факторів на розвиток  
«таргет-паніки» у спортсменів-лучників**

Галазюк В.О.<sup>1</sup>, Коваль В.О.<sup>1</sup>, Кононенко Г.В.<sup>1</sup>, Петросян В.В.<sup>1</sup>, Д'якова О.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

<sup>2</sup>Національний технічний університет України «Київський політехнічний  
інститут імені І.Сікорського»

**Анотація.** Розглянуто історичні аспекти виникнення стрільби з лука, розвитку її як виду спорту та питання виникнення «таргет-паніки» у спортсменів, які займаються стрільбою з лука. Запропоновано анкету на базі Google Forms для проведення соціологічного опитування респондентів різних вікових категорій та рівня спортивної майстерності. Наявність сучасних інформаційно-комунікативних технологій надає можливість залучити до опитування широкий загал спортсменів-лучників.

**Ключові слова:** спортсмени-лучники; фактори; опитування; анкета; майстерність.

Стрільба з лука (лучництво) – спорт та мистецтво, що полягає у вмінні стріляти із лука, яке виникло приблизно в часи палеоліту – мезоліту. Найдавніші згадки про стрільбу із лука датуються восьмим-дев'ятим століттям до нашої ери. В давні часи стрільба із лука була методом для мисливства та захисту. Також є такі регіони, на території яких стрільба з лука не з'являлась у жодних згадках старовинних часів, це – Океанія та Австралія. Останнього разу лук, як інструментарій бойових дій, використовувався на початку ХІХ століття (Laura, 2016). Стрільбу із лука як вид спорту включено до програми літніх Олімпійських ігор з 1900 року. В 1931 році у Львові (Україна), була підписана угода про створення міжнародної федерації стрільби із лука FITA, яка на даний час об'єднує понад 140 національних федерацій.

Стрільба із лука популярна у світі на даний час. Разом з розвитком стрільби з лука, як виду спорту, розвивається також методика навчання техніці стрільби з луку, проводяться дослідження з визначення біомеханічних і фізіологічних параметрів стрільби, моделювання техніки стрільби, факторів прояву стомлення при стрільбі з луку, часових параметрів пострілу для виявлення факторів, що шкодять досягненню високого спортивного результату, когнітивних механізмів стрільби з лука, можливості спортсменів до самоаналізу технічних дій та тренувального процесу. Також заняття стрільбою із лука використовуються як засіб боротьби зі стресом (Tan, Koh, & Kokkonen, 2016).

Процес формування, вдосконалення та закріплення у спортсменів цільових рухових навичок, повинен ґрунтуватися на правильному розумінні

механізмів і закономірностей діяльності людини. Порушення рухових навичок стрільців має великий діапазон прояву, від незначних порушень стійкості зброї до нервових зривів типу неврозів, як наслідок неможливості продовжувати активні заняття стрілецьким спортом (Thomas, 2008). До розповсюджених проявів утворення неадекватних умовно-рефлекторних зв'язків (НУРЗ) стрільців можна віднести незначні порушення стійкості системи «стрілець – зброя» у момент, який передує реалізації пострілу. З цього приводу Анатолій Піддубний зауважує, що численні записи реєстрації наведення зброї у мішень спортсменів екстра-класу та спортсменів середнього класу за допомогою оптико-електронного приладу SCATT показали, що якість наведення зброї за 0,1-0,3 с до пострілу була значно кращою, ніж у момент його реальної реалізації (Поддубный, 2003). Це вказує на те, що рухова навичка стрільців має недолік. Сутність її прояву полягає у тому, що прийняття стрільцем рішення на реалізацію пострілу викликає незначне погіршення стійкості системи «стрілець-зброя» у найвідповідальніший момент перед пострілом. Ще більш яскраві приклади утворення НУРЗ можна навести з численних джерел пов'язаних з теорією та практикою стрільби з лука. Виникнення проблем з руховою навичкою у цьому виді спорту має назви: боязнь пострілу, паніка стрільби (target panic), хвороба «жовтого», самовипуск, утворення НУРЗ тощо. Сутність проблем типу «самовипуск» полягає у тому, що спортсмен здійснює випуск тятиви не тоді, коли завершить наведення зброї у ціль та урівноважить грубі коливання зброї, а коли проекція мушки ще тільки наближається до точки прицілювання або випуск виконується миттєво, поза бажань лучника, як тільки мушка «доторкнеться» точки прицілювання (Калиніченко, 2011).

Щороку спортсмени зі світовими іменами завершують кар'єру чи беруть перерву через «таргет-паніку». Безпосередньо ця проблема є мультипарадигмальною для лучництва, з нею стикаються як професійні спортсмени, так і початківці. Тому її дослідження є актуальним.

Стрільба із лука – це мистецтво повторення, тому внутрішня організація та психологічна складова грає дуже велику роль для лучників. Кожного дня спортсмен повторює одні і ті ж самі рухи особистої техніки, відточуючи її до ідеального повторювання, спокій та безтурботність повинні відображатись в кожній дії.

Навіть тиск з боку навколишнього середовища, який відчуває майже 70 % атлетів, може призвести до дисбалансу та зруйнувати внутрішню організацію. Однією з найважливіших ознак для лучника є терпіння та витримка, котрі допомагають впоратися зі стресом під час змагань та тренувань.

Психологічна реабілітація допомагає спортсменам побороти свої внутрішні проблеми та жахи. Ми вважаємо, що кожен спортсмен потребує обов'язково проходити курс терапії, для відчуття внутрішнього спокою.

Одним з методів дослідження впливу навколишніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників може бути проведення соціологічного опитування на базі Google Forms з залученням до нього респондентів різних



вікових категорій та рівня спортивної майстерності. Наявність сучасних інформаційно-комунікаційних технологій створює можливість для проведення опитування лучників, які мешкають у різних країнах нашої планети. Для зручності проведення опитування респондентів нами була запропоновано анкета двома мовами – російською та англійською. Анкета містить 13 запитань, з яких 3 запитання – це паспортичка, та 10 – контрольних питань. Перше питання визначає згоду респондента на проведення опитування: при отриманні відповіді «Так», опитування продовжується.

#### Анкета

##### Питання №0

- *Have you ever been faced with Target Panic?/Сталкивались ли вы когда нибудь с таргет-паникой?* (варіанти відповіді: «так» або «ні»).

Якщо відповідь «Так» – респондент продовжує проходити анкетування, якщо відповідь «Ні» – процес опитування цього респондента завершується.

Далі слідують 3 запитання паспортички, такі як «Стать», «Вік» та «Країна».

##### Питання №4 (уточнює кваліфікаційний рівень спортсмена.)

- *Best competitive result outdoor/Лучший результат 2\*70м или 2\*50м*

##### Питання №5

- *Have you felt psychological pressure from the side of coach or others/ Испытывали ли вы психологическое давление со стороны тренера или окружающих* (варіанти відповіді: «так» або «ні»).

##### Питання №6

- *In which period of career target panic had arisen/В какой период карьеры вас настигла таргет паника?* (варіанти відповіді: Massive or big victories/Массовые или большие победы; Massive or big losses/Массовые или большие проигрыши; During or after Off-Season/Во время или после межсезонья; Another variant/Другой вариант)

##### Питання №7

- *Did you had some personal problems with which you was to cope with - during those period of time/Были ли у вас какие-то личные проблемы, с которыми вам приходилось справляться - в течение этого периода времени* (варіанти відповіді: «так» або «ні»)

##### Питання №8

- *Did you had to cope with any traumas during that time?/Приходилось ли вам справляться с какими либо травмами в тот момент?* (варіанти відповіді: «так» або «ні»)

##### Питання №9

- *In your opinion: did your personal environment influenced on evolution of target panic ?/По вашему мнению: повлияло ли ваше окружение на развитие у вас - таргет паники?* (варіанти відповіді: «так» або «ні»)

##### Питання №10

- *In your opinion: what is the most important things which is helping to cope with target panic ?/По вашому мнению: какие самые важные вещи помогают справиться с таргет паникой? (варіанти відповіді: Internal balance/Внутренний баланс; Environmental change/Смена окружающей обстановки; Pause (Break, Off-Season)/Пауза, перерыв, межсезонье; Changes in training tactics/Смена тренировочной тактики; Help of specialists (rehabilitation)/Помощь специалиста (реабилитация); Other variant/Другой вариант)*

#### **Питання №11**

- *Did you use psychological rehabilitation to cope with target panic?/Вы использовали психологическую реабилитацию, чтобы справиться с таргет паникой? (варіанти відповіді: «так» або «ні»)*

#### **Питання №12**

- *Did you practice any other sport in order to get rid of target panic?/Занимались ли вы другим видом спорта с целью отвлекаться от таргет паники? (варіанти відповіді: «так» або «ні»)*

#### **Питання №13**

- *Did you cope with target panic?/Справились ли вы с таргет паникой? (варіанти відповіді: «так» або «ні»)*

У подальшому планується проведення опитування для визначення впливу навколишніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників.

### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Калиніченко, О. М. (2011). Особливості моделювання навчально-тренувального процесу у стрілецьких видах спорту. *Львів-ТМФВ*, № 4, 43-48.
- Поддубный А. (2003). Техника стрельбы из произвольного и пневматического пистолетов. *Охота и оружие*, № 5, 24—31.
- Laura, C. (2016). *Archery and Crossbow Guilds in Medieval Flanders, 1300–1500*. Rochester, N.Y.: Boydell Press.
- Tan, S. L., Koh, K. T., & Kokkonen, M. (2016). The perception of elite athletes' guided self-reflection and performance in archery. *Reflective Practice*, 17(2), 207-220. doi:10.1080/14623943.2016.1146582
- Thomas K. (2008) *The Secret Curse of Expert Archers*. The New York Times

#### **Відомості про авторів:**

**Галазюк Віктор Олександрович** – старший викладач  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*  
<http://orcid.org/0000-0002-0382-7332>

E-mail: galavaarchery@gmail.com

**Коваль Вікторія Олександрівна** – старший викладач  
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*  
<http://orcid.org/0000-0003-1265-9753>

E-mail: vikkoval85@gmail.com

**Кононенко Ганна Володимирівна** – викладач

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

<http://orcid.org/0000-0001-9271-1421>

E-mail: [anet.fitn74@gmail.com](mailto:anet.fitn74@gmail.com)

**Петросян Вікторія Валеріївна** – студентка соціологічного факультету

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна*

<http://orcid.org/0000-0001-7185-1257>

E-mail: [crazyloony96@gmail.com](mailto:crazyloony96@gmail.com)

**Д'якова Оксана Віргініївна** – викладч

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені І.Сікорського»*

<http://orcid.org/0000-0002-1937-4665>

E-mail: [maxiarcherycro@gmail.com](mailto:maxiarcherycro@gmail.com)

*Надійшла до редакції 09.01.2020 р.*

## Методи розвитку загальної та спеціальної витривалості

Палій О.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** В статті, на основі теоретичного аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет, розкриті характеристики методів, які використовуються в процесі розвитку загальної та спеціальної витривалості.

**Ключові слова:** витривалість; навантаження; розвиток; методи.

**Вступ.** Розвиток та вдосконалення витривалості є багатокомпонентним процесом, в якому слід дотримуватися певної логіки побудови тренування. Поєднання в заняттях навантажень, які мають різні фізіологічні спрямованості можуть бути нераціональними, що може призвести не до розвитку, а навпаки, до зниження тренуваності. Тому в учбово-тренувальному процесі необхідно звертати увагу на методи розвитку витривалості для того, щоб уникнути негативного впливу на результати розвитку витривалості.

**Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами.** Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» (номер державної реєстрації 0116U008943).

**Мета дослідження:** Дослідити використання методів розвитку витривалості в учбово-тренувальному процесі.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Internet.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Методи використання засобів фізичного розвитку та спортивної підготовки, виконання руховий дій та вправ, які знаходять своє застосування у тренувальному процесі під відрізняються між собою. Так, емоційність, інтенсивність роботи, тривалість вправи, тривалість відпочинку, кількість повторень залежить від обраного методу розвитку витривалості.

Рівномірний безперервний метод характеризується одноразовим виконанням вправ рівномірного характеру малої і помірної потужності тривалістю від 15–30 хвилин і до 1–3 годин, тобто в залежності від тривалості буде змінюватись швидкість виконання вправи, від звичної ходьби до темпового кросового бігу або інші вправи схожі за інтенсивністю та напрямку. Цей метод застосовується для розвитку аеробних здібностей. При роботі у такому режимі досягнення необхідного адаптаційного ефекту, досягається при обсязі тренувального навантаження щонайменше 30 хвилин. При цьому, не підготовлені спортсмени таке навантаження витримати без попередньої

підготовки не можуть, тому необхідно поступово збільшувати тривалість роботи без підвищення її інтенсивності. Після 3 хвилинного періоду впрацьовування встановлюється стаціонарний рівень споживання кисню, збільшується інтенсивність роботи. Чим більша швидкість, тим більше активізуються анаеробні процеси та сильніше виражені реакції вегетативних систем забезпечення такої роботи, а рівень споживання кисню піднімається до 80–95 % від максимуму, проте не досягає «критичних» значень. Така достатньо інтенсивна робота потребує значних зусиль в діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також потребує прояву досить сильних волевих якостей спортсмена (Озолін, 2004; Матвеев, 2006; Ровний, & Ровний, & Ровная, 2014).

Змінюючи інтенсивність роботи, а отже і швидкість пересування, ми можемо акцентовано впливати на різні компоненти аеробних здібностей спортсмена. Тривалість такої роботи становить більше 10 хвилин, через те, що при збільшенні швидкості пересування в роботу включається анаеробний процес забезпечення роботи. Але при виконанні беззупинної рівномірної та інтенсивної роботи можливості організму обмежені, тому даний метод відноситься до розвитку саме аеробних можливостей організму.

Змінний безперервний метод характеризується періодичною зміною інтенсивності роботи. Він збільшує напруженість вегетативних реакцій організму, періодично викликаючи максимальну активізацію аеробного метаболізму з одночасним зростанням анаеробних процесів. Під дією такого навантаження організм працює в аеробно-анаеробному режимі. Саме через це, швидкість чи інтенсивність вправ мають мати не велику амплітуду коливань. Цей метод використовують для розвитку спеціальної та загальної витривалості. Під дією такого навантаження розвиваються аеробні можливості та розвивати здібності організму до гіпоксичних кисневих «боргів», які з'являються під час виконання прискорень та усуваються при зниженні інтенсивності вправи.

Інтервальний метод тренування залежить від дозованого повторного виконання вправ, які тривають до 120 секунд, та з чітко регламентованими інтервалами відпочинку. Інтервальний метод використовується для розвитку спеціальної витривалості до певної роботи. При зміні інтенсивності, тривалості, тривалості відпочинку, кількості повторень вправи, можна вибірково впливати на аеробні чи анаеробні компоненти витривалості (Платонов, 2015, Ровний, & Лльїн, & Лизогуб, & Ровная, 2015).

Метою тренування, яке спрямовано на розвиток швидкісної витривалості є витрачання алактатних анаеробних резервів в м'язах, які працюють та підвищення стійкості ферментів фосфагенної системи енергозабезпечення. Для досягнення цієї мети використовують повторення вправ високої інтенсивності (90–95 % від максимуму), які тривають 10 – 15 секунд. Тому спортсмени виконують декілька серій таких вправ, в кожному з яких по 3–6 повторень та з інтервалами відпочинку від 1 до 5 хвилин. Якщо у тренуванні, яке спрямовано на швидкісну витривалість, завданням є вдосконалення гліколітичних анаеробних компонентів витривалості, в такому випадку, поступово виконання



вправ збільшують від 15–30 секунд і по 1,5 хвилин, в залежності від початкової тренуваності спортсмена.

Для вдосконалення гліколітичної потужності необхідно такі вправи виконувати з інтенсивністю 90–95 % від максимальної і відпочинком до відновлення, при цьому тривалість навантаження, тобто виконання вправ, становить від 20 до 35 секунд з відпочинком від 5 до 8 хвилин між ними. У кожній серії використовують 3–4 повторення однієї вправи. Кількість повторень серій зазвичай залежить від тренуваності спортсмена, проте найчастіше зустрічається повторення серій від 1 до 3. Саме в такій методичній послідовності полягає наступна логіка: з зростанням швидкісної витривалості, в якій використовуються вправи анаеробно-аеробної спрямованості, зі збільшенням повторень серій, кількості вправ в одній серії, часом їх виконання та збільшенням відпочинку, поступово спортсмен переходить до анаеробно-гліколітичної роботи. (Пашков, & Палій 2018; Озолін, 2004; Платонов, 2015).

Розвиток та вдосконалення аеробних можливостей полягає в використанні та повторенні вправ, тривалість кожної такої вправи має бути не менш ніж 3 хвилини і може виконуватися до 6 хвилин. Під час виконання повтору кожної такої вправи спостерігається перевищення періоду впрацювання для розгортання аеробних процесів, що призводить до максимального збільшення аеробного метаболізму в тканинах. Під час повторення на початку кожної вправи споживання  $O_2$  досить швидко зростає та зменшується під час відпочинку. Одна вправа має бути тривалістю від 10 до 20 секунд, а між вправами необхідно робити короткий інтерв'яльний відпочинок. Інтенсивність вправи – субмаксимальна (80–90 %) від максимуму.

Тренування у режимі впрацювання сприяє підвищенню аеробних процесів та впливає на її ефективність. Під час такої роботи, в якій відновлення проходить з різкими коливаннями в аеробному метаболізмі, являється сильним поштовхом для вдосконалення серцево-судинної та дихальної системи та їх синхронізації. Для отримання такого ефекту вправу виконують не менш ніж 8–12 раз з інтервалом відпочинку у 10–20 секунд між ними (Платонов, 2015; Палій & Пашков 2019).

В інтерв'яльному тренуванні використовуються вправи тривалістю 6–10 секунд та з роботою високої інтенсивності. Між вправами використовують короткотривалий відпочинок. Наприклад, виконується 1 вправа 5 разів, тривалість однієї складає 10 секунд та 10 секунд відпочинку між кожним виконанням. Таке тренування є високо інтенсивним, але при цьому, не максимальної потужності. Однією зі специфічних форм інтерв'яльного методу є колове тренування. Таке тренування характеризується високою інтенсивністю, піднесеним емоційним станом, що дозволяє використати великий обсяг вправ, підвищити щільність тренування. В коловому тренуванні використовуються базові вправи, які є простими за технікою та добре засвоєні спортсменами. Комплекс вправ складається з 6–10 вправ (станцій), виконання яких відбувається послідовно та повторюються «по колу» за точно визначений час та

з регламентованим відпочинком між колами. Проте, можливі й інші варіанти використання колового тренування (Платонов, 2015; Павлова, Терзи, & Сигал 2002).

Для вдосконалення спеціальної витривалості також використовують повторний метод. Він складається з повторного виконання вправи, інтенсивність якої може бути регламентованою, в залежності від поставлених завдань тренування та з відпочинком до необхідного ступеня відновлення організму (Озолін, 2004; Акопян, & Новиков 2013).

Контрольний метод (або змагальний) характеризується тим, що тест виконується одноразово чи повторно з метою оцінки витривалості спортсмена. Рівень розвитку витривалості максимально достовірно визначається за результатами участі у спортивних змаганнях чи контрольних перевірок.

Ігровий метод – забезпечується участю у спортивній або руховій грі. Характеризується, насамперед, збудженим емоційним станом учасників, що змушує їх виконувати об'ємну рухову діяльність. Контрольний метод – реєстрація результатів вправ та рухових дій у протоколах та журналах, що забезпечує більш відповідальне виконання учасниками занять. Ігровий метод. Основу ігрового методу складає ігрова рухова діяльність, певним чином впорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з яким-небудь загальноприйнятими іграми.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Акопян, А. О., & Новиков, А. А. (2013). Специальная физическая подготовка борцов высокой квалификации. *Сборник научных трудов*. Москва.
- Озолін, Н. Г. (2004). *Настільна книга тренера: Наука перемагати*. Астрель, Москва.
- Павлова, В. И., Терзи, М. С., & Сигал, М. С. (2002). Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере тхэквондо). *Теория и практика физ. культуры*. РГАФК, Москва, №10.
- Палій, О. В., & Пашков, І. М. (2018). Динаміка розвитку витривалості тхеквондистів 12-14 років. *Єдиноборства №3(9)*, 32–40.
- Палій, О. В., & Пашков, І. М. (2019). Особливості функціональних здібностей тхеквондистів. *Єдиноборства, № 2(12)*, 39-47.
- Пашков, І. М., & Палій, О. В. (2017). Особливості розвитку витривалості у тхеквондо. *Єдиноборства, № 2(13)*, 43-46.
- Платонов, В. Н. (2015). Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : 2 кн. *Олимп. лит., Киев. – Кн. 2*.
- Ровний, А. С., Гльїн, В. М., Лизогуб, В. С., & Ровная. О. О. (2015). *Фізіологія спортивної діяльності*. ХНАДУ, Харків.
- Ровний, А. С., Ровный, В. А., & Ровная, О. О. (2014). *Фізіологія рухової активності: підручник*. ХНАДУ, Харків.

**Відомості про автора:**

**Палій Ольга Віталіївна** – аспірантка 1 курсу кафедри одноборств, МСУ з тхеквондо ВТ, суддя міжнародної категорії з тхеквондо ВТ.

*Харківська державна академія фізичної культури*

<http://orcid.org/0000-0002-8593-2549>

E-mail: [olgaralyua@gmail.com](mailto:olgaralyua@gmail.com)

*Надійшла до редакції 08.01.2020 р.*

## Необхідність впровадження принципів здорового образу життя у суспільство

Пономарьов В.О., Меленті Є.О.

*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ імені Ярослава Мудрого*

**Анотація.** Здоров'я особистості в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є актуальною проблемою і предметом першочергової важливості, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з іншими демографічними показниками, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни.

**Ключові слова:** здоровий образ життя; фізична культура; норми; фізична підготовленість.

Найважливіша частина здорового образу життя (ЗОЖ) – це оптимальний рухливий режим, основу якого складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Це ефективно вирішує завдання по укріпленню здоров'я та розвитку фізичних здібностей людини, збереження здоров'я та рухливих навичок в середньому та зрілому віці (Пономарьов, & Коновалов, 2019).

ЗОЖ можна охарактеризувати як активну діяльність людей, спрямовану, в першу чергу, на зберігання та покращення власного здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що образ життя людини та родини не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується на протязі всього життя цілеспрямовано та постійно.

Крім того, здоров'я дітей та підлітків в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є актуальною проблемою і предметом першочергової важливості, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з іншими демографічними показниками, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни.

Як свідчить досвід економічно розвинених країн (Японія, Норвегія, США, ФРН, Франція и т.д.), держава здійснює цілеспрямовану політику забезпечення реальних можливостей ведення своїми громадянами ЗОЖ, стимулюючи їх економічно та заохочуючи морально і психологічно, оскільки це корисно й державі, й людині. Тому доцільно говорити про зв'язок ЗОЖ та політичного курсу країни (Бердичевский, 2003).

За даними міжнародних організацій, якщо політика нашої держави у напрямку формування принципів ЗОЖ і далі залишатиметься так само інертною, то до 2025 року населення України скоротиться до 37 млн., а згідно з прогнозом ООН до середини нинішнього століття в нашій країні проживатиме близько 26 млн. осіб.

На жаль, у нашій державі робота по упровадженню ЗОЖ як норми для кожної окремої людини ведеться спонтанно, тому ефект від такого упровадження невеликий. За роки реформ у державі практично не велась пропаганда ЗОЖ та цінностей фізичної культури та спорту. Тривалий час не робилося спроб у напрямку формування ідеалу фізичного здоров'я як важливої складової образу життя та суспільного престижу держави. ЗОЖ громадян не набув моральної цінності та міри в якості одного із спрямувань державної політики та виховної функції суспільних організацій та засобів масової інформації.

При поновленні «норм ГТО» ситуація в країні могла змінитися на краще. ГТО – програма фізкультурної підготовки в країні. Існувала з 1931 по 1991 рік. Охоплювала населення у віці від 10 до 60 років. Здача нормативів підтверджувалася особливими значками.

Мета комплексу ГТО – збільшення тривалості життя населення за допомогою систематичної фізичної підготовки.

Завдання – масове впровадження комплексу ГТО, охоплення системою підготовки всіх вікових груп населення від 6 до 70 років.

Принципи – добровільність і доступність системи підготовки для всіх верств населення, медичний контроль, облік місцевих традицій і особливостей, фінансова винагорода за результати (для студентів підвищена стипендія, для працюючих – надбавка до зарплати).

І все ж таки, Кабінет міністрів України постановою від 9 грудня 2015 року доручив профільним міністерствам і місцевим адміністраціям забезпечити з 2017 року проведення щорічної оцінки фізичної підготовки населення України. Метою щорічного оцінювання є визначення і підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, поліпшення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму і громадянської позиції.

У грудні 2016 року Міністерство молоді та спорту своїм наказом затвердило тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та з 2017 року усі організації звітують щодо рівня фізичної підготовленості.

Але, на наш погляд, дані заходи високопосадовців країни незначно вплинули на загальний рівень фізичної підготовленості нації: рівень тільки визначається, але не підвищується. Річ у тому, що, наприклад, на відміну від сусідніх держав (у жовтні 2015 року в Росії підписаний закон про відродження норм ГТО), можновладцями при намаганні запровадженнь основ ЗОЖ у суспільство не використали принцип винагороди за результати, що буде дуже сповільнювати процес формування свідомого відношення до необхідності фізичної культури у житті кожної людини окремо та всієї нації в цілому.



У сусідніх країнах, спортивні результати яких на міжнародній арені є достатньо вагомими, до процесів впровадження принципів ГТО у суспільство ставляться більш ретельно та рішуче, то в нашій державі слід переглянути існуюче відношення до даної проблеми.

Адже високий потенціал людини, його ЗОЖ – це природня необхідність, на базі якої зростає могутність та безпека країни, формується духовно та інтелектуально розвинена особистість, здатна на вищі прояви людських якостей (Кузнецов, 2015).

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бердичевский, А. И. (2003). Физическая культура в структуре японского менеджмента. *Вестник балтийской педагогической академии*, вып. 51, 12 – 16.
- ГТО в Украине : <https://fakty.com.ua/ru/ukraine/suspilstvo/20151221-1570262/>.
- Кузнецов, А. К. (2015). *Физическая культура в жизни общества*. Академия, Москва.
- Пономарьов, В. О., & Коновалов, В. В. (2019). Необхідність активного та здорового образу життя для високого рівня працездатності працівників. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони*, Вип. 3, 169-175.
- Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/npas/248719427>.
- Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 р. № 4665 – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/page>.
- Украина возрождает нормы ГТО : <https://petition.kmu.gov.ua/kmu/Petition/View/311>.

### Відомості про авторів:

**Пономарьов Віктор Олександрович** – старший викладач СК №2

*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

E-mail: var5@ua.fm

**Меленті Євген Олександрович** – канд. техн. наук, завідувач СК №2

*Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*

E-mail: melenty@ukr.net

*Надійшла до редакції 09.01.2020 р.*

## Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді

Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Розглянуто роль рухових ігор у рекреаційній активності людини. Наведено приклади рекреаційних ігор з баскетбольним м'яче, які можна використовувати під час занять, так і в самотійно.

**Ключові слова:** рухливі ігри; рекреаційні ігри; рухова активність; рекреація; фізкультурно-оздоровча діяльність.

**Вступ.** Рекреаційна діяльність молоді являє собою сукупність занять для організації відпочинку або проведення вільного часу в міському середовищі. Вона спрямована на розвиток фізичних сил, підвищення рівня емоційного стану, оздоровлення, розвиток особистих якостей, надбання певних знань, навичок та іншого. Характер прояву обумовлений передусім віковими рекреаційними потребами молодих людей (Леденцова, 2009).

Раціонально організоване дозвілля на основі застосування різноманітних форм заходів оздоровчорекреаційного спрямування, таких як туристичні походи, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі та інші, є перспективним напрямом підвищення рухової активності. Рухова діяльність людини не може вважатись самодостатньою без гармонії розумового, фізичного та духовного розвитку (Томенко, 2013).

Зміст фізичної рекреаційної діяльності складають рухливі ігри і розваги, переключення з одного виду діяльності на інший, профілактика несприятливих зовнішніх впливів навколишнього середовища на організм людини, відновлення незначно знижених функцій організму (Мулик, 2016).

Рекреаційна діяльність неоднорідна за своїм складом. Установлено, що її інтеграційна структура складається з таких видів діяльностей: ігрової (комп'ютерні ігри, настільні ігри, інтелектуальні ігри, вікторини, конкурси і т.п.), фізкультурно-оздоровчої (футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, боротьба, плавання, великий теніс та ін.), художньо-просвітлювальної (відвідування театрів, виставок, музеїв, музикальні, театральні зайняття та ін.), трудової (праця на садової ділянці, заняття пов'язані з технікою, ремонт або виготовлення будь-яких предметів), навчальної (читання літератури, вивчення нового в галузях знання, які цікавлять, колекціювання, і таке інше), продуктивної (зайняття образотворчим або прикладним мистецтвом, конструювання, моделювання та ін.), моторної (їзда на велосипеді, мотоциклі, автомобілі) (Леденцова, 2009).

**Результати дослідження.** Одним із самих емоційних засобів фізичної рекреації є спортивні і рухливі ігри (Гакман, 2013). Особливості організації і

проведення оздоровчих занять спортивних і рухливих ігор з людьми різного віку присвячено дослідження О. Андрєєвої, М. Чернявського, Є. Я. Стрельникової, Т. П. Ляхової, Ю. Мороз та інші (Андрєєва, & Чернявський, 2004; Стрельникова, & Ляхова, 2016; Мороз, 2018).

Рухливі ігри займають провідне місце в процесі фізичної рекреації, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати, як лікувальні, так і виховні завдання. Рухлива гра, як засіб рекреації володіє рядом якостей, основним із яких є висока емоційність. Емоції в грі має складний характер. Це і задоволення від м'язової роботи у грі, від почуття бадьорості і енергії, від можливості дружнього спілкування у колективі, від досягнення поставленої у грі мети (Мороз, 2018).

Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети.

Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу.

Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму. У практиці рекреаційної діяльності широко використовуються різноманітні ігри, зокрема народні рухливі ігри, які мають давню історію, та активно використовуються в рекреаційній діяльності (Мороз, 2019).

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на розумовий розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. При проведенні рухливих ігор в силу їх специфічності насамперед вирішуються задачі власне фізичного виховання (Мороз, 2019).

Пропонуємо найпоширеніші рухливі ігри із баскетбольним м'ячем, які можна використовувати в руховій рекреаційній активності.

Гра «21». Мінімальна кількість учасників: 2.

Перший гравець робить кидок у баскетбольний кошик і при попаданні переходить на штрафну і кидає звідти до першого промаху. При промаху (як з будь-якої точки, так і зі штрафного), другий гравець повинен взяти підбір, не давши м'ячу двічі вдаритися об землю (в іншому випадку, м'яч іде наступного гравця і той кидає зі штрафного) і кидати звідти, де знаходиться. Нараховується, по одному очку за кожний влучний кидок. Виграє перший гравець, який набрав 21 очко.

Гра «3». Мінімальна кількість учасників: 2.

Гравці по черзі кидають тричкові кидки у кошик. Якщо гравець забиває м'яч, то отримує в свій актив «плюс 1». Попадання одного суперника нейтралізує

вдалий кидок іншого. Тобто, якщо у одного із граючих «плюс один» (у іншого відповідно, «мінус один. Мета: довести персональний рахунок до «плюс 3».

Гра «Король баскетбольний». Кількість учасників: від 4.

Навколо баскетбольного кільця по дузі (найчастіше використовують 3-и очкову дугу, але радіус може зменшуватися) розподіляють місця від «жебрака» (крайне праве положення паралельно баскетбольному щиту) до «короля» (крайне ліве положення). Можуть бути присутніми (по спадаючій статусу) «принц», «міністр», «генерал», «купець», «солдат». Окреме місце – «говно» – за щитом. Перш за все, кидаючи м'яч, розподіляють місця. Потім кожен кидає м'яч зі свого місця, по зростанню від «гівна» до «короля». При попаданні м'яча в кошик гравець переходить на одне положення вище, міняючись місцями з стоячою там. Якщо він не потрапив в кошик, а м'яч після відскоку від щита ловить інший гравець – він може кинути м'яч щоб «знизити» положення того, хто кидав раніше. Якщо знижують «жебрака» – він потрапляє в «говно» і кидає в кошик навісом через щит, або висунувши руки з-під кошика. Далі йдуть етапи зниження – «по щиколотки», «по коліно», «по пояс», «по шию», «з головою». Дійшов до останнього етапу вважається таким, що програв.

Пропонуємо найпоширеніші рухливі ігри із елементами волейболу, які можна використовувати в руховій рекреаційній активності.

Гра «Волейбольна лапта». Грають дві команди від 4 гравців у кожній.

Одна із команд подає, а інша – приймає подачу за правилами гри в волейбол. Розстановка гравців на майданчику у обох команд різна. Гравці, які подають знаходяться за лінією подачі, а ті, що приймають, як правило, всередині свого майданчика. За сигналом перший гравець подає м'яч через сітку на бік противника, а сам швидко біжить навколо майданчика (за лініями) і повертається на своє місце. Гравці протилежної команди приймають м'яч і розігрують його між собою всередині майданчика, намагаючись зробити якомога більше передач за той час, поки гравець, який подавав м'яч, біжить по колу. Як тільки гравець повернеться на місце подачі, розіграш м'яча припиняється. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці команди, що подає не виконають перебіжку. Після цього підраховується загальна кількість передач, які зробила команда, яка приймала під час перебіжок гравців команди, що подає. Гравці міняються ролями, і гра повторюється.

За кожну невдало виконану подачу (в сітку, за межі майданчика) команді суперника нараховується 10 передач. Якщо біжить гравець зайшов в межі майданчика, торкнувся руками стійки, сітки, протилежній команді присуджується 5 очок. Караються і гравці, що передають між собою м'яч. Їм не можна упускати м'яч на землю (віднімається із загального числа 3 передачі) і робити повторні передачі між одними і тими ж партнерами. За таке порушення суддя віднімає 3 передачі. Для гри краще мати двох суддів, кожен з яких стежить за однією командою.

Гра «Ногою і головою через сітку». Грають 2 команди по 5-8 гравців. Команди розташовуються з різних боків від сітки на волейбольному майданчику. Висота сітки 180-200 см. За свистком судді гравець з однієї

команди перебиває м'яч ногою через сітку на половину супротивника. Гравці супротивної команди повинні переправити м'яч через сітку не більше ніж трьома ударами ногою або головою. Якщо одна з команд допустить помилку, гра зупиняється і команда, що допустила її, програє очко або подачу. Рахунок у грі ведеться до 10 очок, грають три партії.

Гра «Картопля». Кількість учасників: від 6.

Гравці, що стоять колом, передають волейбольний м'яч верхніми передачами. Гравець, що втратив м'яч або торкнувся до нього двічі, сідає навпочіпки в середину круга. Мета гри – влучним ударом поцілити в сидячого. Якщо влучили, то він виходить із круга, якщо ні – у круг сідає гравець, який промахнувся. Якщо той, хто сидить у крузі, зловив м'яч, не встаючи, то з круга виходять усі, хто сидить у ньому.

Пропонуємо найпоширеніші рухливі ігри із елементами тенісу настільного.

Гра «М'яч об стіл». Кількість учасників: від 2 до 8.

За одним столом можуть грати відразу чотири пари. Ставлять його впоперек. Гравці розташовуються приблизно в кроці від столу. Один гравець із пари кидає м'яч, щоб він відскочив, ударившись об стіл. Гравець навпроти ловить і відбиває м'яч назад.

Для полегшення завдання можна накреслити на столі місце, вдаривши по якому можна отримати хороший відскік. Необхідно стежити, щоб м'яч при кидку був направлений під кутом  $45^\circ$ , щоб гравці вчасно відходили, не заважаючи іншим кидати і приймати м'яч. При повторному проведенні гри завдання ускладнюється: кидати і ловити м'яч однією рукою; посилати м'яч ракеткою, а приймати рукою; посилати м'яч руками, а ловити на ракетку; посилати м'яч рукою, відображати ракеткою

Гра «Вертушка». Кількість учасників: 10-12 гравців.

Усі учасники розподіляються на дві однакові групи і стають по обидва боки столу за порядком номерів. Одна з груп за жеребом починає гру. Коли гравець, якому випало починати, виконує подачу, а його партнер на протилежній стороні стола відбиває м'яч, решта гравців, рухаючись проти годинникової стрілки, перебігають і стають у такому ж порядку в чергу. Коли один з гравців не влучить у м'яч, або м'яч не попаде на стіл чи двічі відскочить від стола, гравець дістає штрафне очко, або зовсім вибуває з гри.

Гра-естафета «3 м'ячем навколо столу». Кількість учасників: від 8 гравців.

Завдання полягає в тому, щоб, підкидаючи м'яч на ракетці, оббігти 2-3 рази навколо столу. Виграє та команда, яка швидше закінчить оббігання навколо столу, не випустивши м'яча. За падіння м'яча команді нараховується штрафне очко.

**Висновки.** Характерна особливість рухливих ігор – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання.



Активна рухова діяльність і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу усіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникли під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички і уміння.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Андрєєва, О., & Чернявський, М. (2004). Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. (15), 4-9.
- Гакман, А. В. (2013). Характеристика засобів фізичної рекреації в оздоровчих таборах відпочинку та їх рекреаційний ефект. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (112 (3)), 129-131.
- Леденьова О. В. (2009). Соціально-психологічні аспекти рекреації молоді в сучасних умовах. *Теоретичні та прикладні проблеми психології : зб. наук. пр. Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля*, 1(21), 48-59.
- Мороз, Ю. М. (2018). Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, (4 (1)), 194-201.
- Мороз, Ю. (2019). Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*, (25), 230-234.
- Мулик, К. (2016). Особливості рекреаційного туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*, 183-192.
- Стрельникова, Є. Я., & Ляхова, Т. П. (2016). Використання рекреаційних видів волейболу в спортивно-оздоровчих походах студентської молоді. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності : зб. наук. пр. ХДАФК*, 278-283.
- Томенко, О. А. (2013). Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (3), 19-24.

### Відомості про авторів

**Пашенко Наталія Олександрівна**

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Помещикова Ірина Петрівна** – к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Мерзлікін Максим Вячеславович**

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Асєєва Ярославна Федорівна**

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*

## Здоров'язбережувальні компетентності учнівської та студентської молоді

Помещикова І. П.<sup>1</sup>, Чуча Ю. І.<sup>1</sup>, Ломан С. Л.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Харківська державна академія фізичної культури

<sup>2</sup>Полтавський педагогічний університет

**Анотація.** В статті розглянуть питання здоров'язбережувальної компетентності. Встановлено, що здоров'язберігаюча компетентність є складним новоутворенням, яке поєднує особистісний аспекти, змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, якостями і характеристиками.

**Ключові слова:** компетентність; компетентнісний підхід; здоров'язбережувальні компетентності; здоровий спосіб життя.

**Вступ.** Компетентнісний підхід до формування змісту освіти став новим концептуальним орієнтиром у світі. Компетентнісний підхід передбачає надання переваги практичній спрямованості освіти, характеризується особистісним та діяльним аспектами. Він вимагає перенесення акценту із засвоєння дітьми нормативно визначених знань, умінь та навичок на формування й розвиток у них здатності самостійно діяти, адекватно застосовуючи знання та індивідуальний досвід у різноманітних життєвих ситуаціях (Хольченкова, 2017).

**Результати дослідження.** Під компетентністю людини науковці розуміють «спеціально структуровані набори знань, умінь, навичок і ставлень, що їх набувають у процесі навчання. Компетентнісно орієнтована освіта посилює результативний компонент, наповнює мету, зміст, процес, мотивацію, результати навчання і виховання реалістичним смислом, орієнтованим на необхідну компетентність як інтегрований вираз рівня освіченості. В умовах реформування середньої школи пріоритет компетентнісного підходу в сучасній системі освіти України визначено в Концепції Нової української школи, що пройшла громадські слухання та ухвалена рішенням колегії Міністерства освіти України 27.10.2016 року (Гулай, 2009; Танасійчук, 2017; Танасійчук, 2017).

Згідно з Концепцією Нової української школи, нові освітні стандарти повинні ґрунтуватися на «Рекомендаціях Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя». Екологічна грамотність і здорове життя входять до переліку 10 ключових компетентностей, визначених в Концепції Нової української школи, які є основою для успішної самореалізації учня, як особистості, громадянина, майбутнього фахівця. Отже, в умовах реформування освіти компетентнісний підхід до проблеми здоров'язбереження є стратегічним напрямом розвитку системи освіти України, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір (Концепція розвитку громадянської освіти в Україні, 2018).

Аналіз сучасних досліджень українських науковців дає змогу констатувати, що під поняттям здоров'язбережувальної компетентності слід розуміти характеристики, властивості людини, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення (Отравенко, 2016).

Не можна не відзначити, що останнім часом обґрунтоване занепокоєння викликає стан здоров'я дітей та молоді. Негативно впливає на стан їх здоров'я зниження рухової активності, гіподинамія, гіпокінезія, обумовлені недостатністю самостійних занять фізичними вправами, порушення норм здорового способу життя. В умовах політичного і соціально-економічного стану в країні актуальним є питання низького стану здоров'я молоді, одним із основних показників якого є рівень фізичної підготовленості. Вважаючи на це Постанова Верховної Ради України «Про стабільний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» рекомендує на рівні президента реалізацію програми «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», затвердженої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42 / 2016 на період до 2025 року. Внесено зміни до Закону України «Про вищу освіту» для повноцінної активності студентів, прийнято стратегію розвитку України на період до 2020 року за «Програмою популяризації фізичної культури і спорту» та «Програмою здорового способу життя і довголіття» (Яковлева, 2017).

Враховуючи вище сказане можна відзначити, що державна стратегія суспільства спрямована на створення здоров'язбережувального освітнього середовища.

Формування здорового способу життя на сучасному етапі розвитку суспільства є однією з найважливіших проблем. Це у значній мірі актуалізує педагогічні проблеми, пов'язані з формуванням здоров'язбережувальної компетентності. Навчання в умовах здоров'язбережувальної педагогіки містить у собі передачу знань, умінь і навичок, які сприяють формуванню уяви про здоров'язбереження, гармонійне поєднання духовного та фізичного розвитку, що допоможе надалі учасникам педагогічного процесу охороняти і зберігати як своє власне здоров'я, так і здоров'я оточуючих людей. Упровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчально-виховний процес пов'язано з використанням медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих, соціально-адаптованих, екологічних, валеологічних технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності (Яковлева, 2017; Шахрай, 2008).

Сутність здоров'язбережувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють забезпечувати гарний стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок здорового способу життя; здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, коригувальні, здоров'язбережувальні, рекреаційні

заходи з метою забезпечення якості навчальної та професійної діяльності учасників педагогічного процесу (Демчук, 2013).

На нашу думку можна виділити наступні педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді:

- 1) забезпечення взаємозв'язку теоретичної і практичної підготовленості учнів та студентів за допомогою системного формування теоретичних знань про стан здоров'я та свідоме ведення здорового способу життя.
- 2) створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами;
- 3) розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді з впровадженням методик використання фізичних та дихальних вправ.

Стосовно першої умови можна зазначити, що основним у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді є наявність знань про стан здоров'я людини, здоровий спосіб життя, фізіологічні та психологічні особливості розвитку, здатність учнів та студентів застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Для реалізації цього завдання в педагогічний процес сучасної школи впроваджено предмет «Основи здоров'я»; різного роду факультативи, які дозволили учням ознайомитись з усіма аспектами індивідуального здоров'я людини, навчитися усвідомлювати стан свого здоров'я з урахуванням фізіологічних та психологічних особливостей дітей і молоді. Впроваджуються різні програми, такі як «Діалог», «Молодь на роздоріжжі», «Школа проти СНІДу», «Серйозна розмова про серйозні речі», «Етика та психологія сімейного життя» та інші. Робота у школі спортивних секцій.

Щодо другої педагогічної умови – створення здоров'язбережувального середовища, що спрямоване на виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, позитивне відношення учнів та студентів до самостійних занять фізичними вправами, можна констатувати, що прагнучи створити комфортне середовище для всіх учасників педагогічного процесу, необхідно адаптувати досвід шкіл щодо сприяння здоров'я, розробити нові та оновити існуючі навчально-виховні технології. Велика увага має приділятися методикам викладання навчальних дисциплін, які базуються на здоров'язбережувальних технологіях. З метою підвищення рівня здоров'я адаптації до реалій нового життя в умовах освітнього здоров'язбережувального середовища, можна пропонувати впровадити:

- бесіди «Про шляхи щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій», «Про стан роботи з попередження дитячого травматизму та збереження життя й здоров'я дітей»;

- самостійні заняття фізичними вправами на основі особистісно орієнтованого та диференційованого підходів.

Слід зауважити, що потрібно перш за все розвивати мотивацію, створювати умови для набуття нових якостей, необхідних для того, щоб людина берегла сама себе. Але не можна не відзначити необхідність подальшої модернізації матеріально-технічної бази шкільних спортивних залів і майданчиків, облаштування спортивних роздягалень. Сучасна молодь налаштована на комфортні умови занять фізичною активністю. І часто ми зіштовхуємося із ситуацією, коли молода людина активно займається фізичними вправами, купивши абонемент в Спортивний клуб, відвідує басейн і стежить за своїм харчуванням і при цьому не відвідує уроки фізичної культури. І проблема тут не в учителі і його професіоналізмі, а в стані спортивних залів, наявності сучасного інвентарю, не обладнаних роздягальнях.

Щодо третьої педагогічної умови розробки системи засобів, що спрямовані на формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді можна запропонувати впровадження методики проведення фізичних та дихальних вправ. Особливо вправ, які спрямовані на корекцію дефектів постави учнів. Зокрема можна відзначити, що існують наукові дослідження та статистика, яка свідчить, що лише 5-6 дітей з кожних 30, віком від 11 до 14 років, не мають порушень постави.

Отже, в умовах сьогодення, під час формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді бажано включати в самостійні заняття фізичною культурою вправи на: розвиток гнучкості та рухомості хребетного стовпа, кульшових і плечових суглобів; створення м'язового корсету; розвиток і удосконалення м'язово-суглобового відчуття через формування стереотипу правильного положення тіла під час ходьби, сидіння, стояння, виконання різних видів діяльності та дихальні вправи (Куліш, Городинський, & Букорос, 2012).

Не треба забувати існуючі напрацювання та вже отриманий позитивний досвід використання в школах фізкультхвилинок, фізкульт пауз, організованих перерв та ранкової гімнастики на початку дня.

**Висновки.** Таким чином, ми дійшли до висновку, що здоров'язбережувальна компетентність – це багатогранний процес формування знань, удосконалення умінь та навичок, набуття досвіду збереження здоров'я, що проявляється у вмінні вести здоровий спосіб життя і прямо пропорційно підвищенню рухової активності та усвідомленому формуванню культури здоров'я. Здоров'язберігаюча компетентність є складним новоутворенням, яке поєднує особистісні аспекти, змістовно і функціонально пов'язані з іншими особистісними базовими утвореннями, якостями і характеристиками.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Гулай, О. І. (2009). Компетентнісний підхід як основа нової парадигми освіти. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2, 41-51.



- Демчук Е. (2013). Тезаурус життєвої компетентності молоді. *Український науковий журнал освіта регіону Політологія психологія комунікації. Україна*, 2. URL: <http://social-science.com.ua/article/1075> (дата обращения: 03.03.2017).
- Концепція розвитку громадянської освіти в Україні. <https://mon.gov.ua/app/media/2018/01/18>
- Куліш, Н.М., Городинський, С.І., & Букорос, Н.М. (2012). Низька мотивація молоді до занять спортом чи фізичним вихованням – проблема формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 4, 66-70.
- Новицький, Ю. В. (2012). *Концептуальні засади формування професійної компетентності в фізичному вихованні і спорті*. <http://ela.kpi.ua/handle/123456789/20704>
- Отравенко, О. В. (2016). Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Health, sport, rehabilitation*, 2(4), 47–50.
- Танасійчук, Ю. М. (2017). Сутність категорії «здоров'язберігаюча компетентність» в умовах педагогічного процесу ВНЗ. <http://176.98.75.236/bitstream/6789/7197/1>
- Хольченкова, Н. М. (2017). Формування здоров'язбережувальної компетентності як сучасна науково-педагогічна проблема. *Вісник*, 147, Том 2, 138–141.
- Шахрай, В. М. (2008). Громадянська компетентність особистості як проблема сучасного суспільства. *Український соціум*, (2), 25.
- Яковлєва, В. А. (2017). Впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання як основна умова формування життєвої компетентності учнів. *Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці* (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. – Полтава : ПНПУ, 3–4.

### Відомості про авторів

**Помещикова Ірина Петрівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Чуча Юрій Іванович** – доцент

*Харківська державна академія фізичної культури*

E-mail: [chuchayi@ukr.net](mailto:chuchayi@ukr.net)

**Ломан Сергій Леонидович**

*Полтавський педагогічний університет ім. В.Г. Короленко*

E-mail: [loman-sergei@ukr.net](mailto:loman-sergei@ukr.net)

*Надійшла до редакції 02.01.2020 р.*