

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

29 січня 2021

COLOR OF SCIENCE

Випуск 4

Збірник
наукових праць

Вінниця
Україна

IV Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць
IV Всеукраїнської інтернет - конференції
«COLOR OF SCIENCE»

29 січня 2021 року

ВИПУСК 4

Вінниця - 2021

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко – Вінниця, 2021. – 444 с.

Редакційна колегія:

- | | | |
|-----------------|---|--|
| Дяченко А. А. | – | голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; |
| Асаулюк І. О. | – | доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент; |
| Бекас О. О. | – | кандидат біологічних наук, доцент; |
| Дмитренко С. М. | – | кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; |
| Ковальчук А. А. | – | кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; |
| Хуртенко О. В. | – | кандидат психологічних наук, доцент; |
| Яковлів В. Л. | – | кандидат педагогічних наук, доцент; |

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів - учасників IV Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»: «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

*Надані матеріали представлені в авторській редакції.
Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність
фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також
мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.*

Коваленко В. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ.....	210
Ковальчук А. А., Кірілов Д. І. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	213
Кульчицька І. А., Чорний І. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	215
Латишев М. В., Тропін Ю. М. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....	219
Лісенчук Г. А., Ван Лейбо ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ.....	222
Макаров О. М., Тодощенко Р. П. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	225
Матузна Н. А., Шаповалова В. О. ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО...	228
Мусяця С. Є. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	233
Петренко Г. В., Дятлова К. Д. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКОРОЧЕНОГО УДАРУ В ТЕНІСІ.....	237
Прокопенко А. О., Константиновська Н. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ.....	239
Рогаль І.В., Васькевич С.С. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ.....	242
Стахов Є. Є., Чорний В. В. ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ.....	244
Уварова Н. В., Ботнар Б. Г. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКІСНОГО ЛАЗІННЯ У ЧОЛОВІКІВ, ЛІДЕРІВ СВІТОВИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ.....	246
Фастовець О. О. ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	249
Хуртенко О. В., Вольський Т. В. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	251
Хуртенко О.В., Зелений Ю. М. ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БРЕЙК-ДАНСОМ.	255
Хуртенко О. В., Кісарчук Б. В. ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	258
Шевченко О. В., Журба А. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	260
Шеховцова К.В., Тищенко В.О. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	264

ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

Лісенчук Г. А.¹, Ван Лейбо²

¹Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

²Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Розроблено та експериментально перевірено програму техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм спортсмена. Програма дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості, типологічні особливості функціонального забезпечення роботоздатності футболістів, спрямованість спеціальної функціональної підготовки та індивідуальні параметри тренувальної роботи в період компенсації стомлення в процесі розвитку швидкісних можливостей футболістів. Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій.

Вступ. Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості футболістів засноване на формуванні високоспеціалізованої спрямованості тренувального процесу з урахуванням інтеграції компонентів структури функціональних можливостей, технічної, тактичної підготовленості [5–7]. У процесі техніко-тактичної підготовки необхідно враховувати спеціальну форму інтегральної підготовки, в основі якої лежить вдосконалення ігрових варіацій в процесі гри в обороні, в атаці, при переході від оборони до атаки і в процесі виконання стандартних положень. Також важливо враховувати той факт, що в процесі ігрової діяльності реалізація ігрових варіацій і пов'язаних з ними компонентів техніко-тактичних дій (ТТД) футболістів відбувається в різних станах організму і умовах функціонування систем забезпечення спеціальної роботоздатності, а саме в умовах розвитку втоми, при її компенсації і вираженому зниженні ігрової активності і ефективності ТТД. Ключовим фактором підвищення ефективності техніко-тактичного потенціалу є формування інтегральної структури підготовленості, в основі якої лежать функціональні можливості футболістів, пов'язані з ними рухові якості і високоспеціалізовані техніко-тактичні вміння.

Мета дослідження – розробка програми техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм кваліфікованих футболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів та підготовки спортсменів; педагогічне тестування, педагогічний експеримент. У дослідженні взяли участь 26 футболістів

– члени юнацької команди Шандун Лунен (U 17), чемпіони Національної юнацької суперліги Китаю 2019 року. Вік гравців 16-17 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно вікової періодизації, в періоді 16-17 років спортсмени готові до виконання фізичних навантажень, які пов'язані з високою напруженою системою метаболічного забезпечення роботи [5], спрямованим розвитком силових можливостей спортсменів у відповідності зі структурою рухових локомоцій і композицій роботи м'язових груп, що беруть участь в основних діях футболістів [4]. У результаті дослідження розроблено й експериментально перевірено програму техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм кваліфікованих футболістів. Програма дозволяє визначити рівень функціональної підготовленості, типологічні особливості функціонального забезпечення роботоздатності футболістів, спрямованість спеціальної функціональної підготовки та індивідуальні параметри тренувальної роботи в період компенсації стомлення в процесі розвитку швидкісних можливостей футболістів. Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення ТТД.

Програма розрахована на шість тижнів тренувальної роботи. Тривалість програми техніко-тактичної підготовки визначалася з урахуванням мети і завдань спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду річного циклу юнаків 16-17 років [2, 5, 6]. Такий період підготовки дозволить вирішити завдання спеціально-підготовчого етапу в оптимальні терміни без зміни структури підготовки в змагальному періоді. За умови коригування навантаження (збільшення її величини) цей підхід використовується в дорослому професійному футболі [1, 3].

В процесі реалізації власної експериментальної програми, після кожного тренувального мікроциклу були використані відновлювальні мікроцикли, які включали відновлювальні заходи і мобілізаційні вправи. Акценти були зроблені на стимуляцію нейродинамічних функцій організму, кардіореспіраторної системи організму, оптимізацію роботи опорно-рухового апарату. Тривалість кожного відновного мікроциклу складала три дні.

Таким чином, загальна тривалість програми підготовки, спрямованої на розвиток техніко-тактичної підготовленості, складала 62 дні. Перший двотижневий цикл занять спрямований на підвищення специфічних навичок і вмінь у процесі вдосконалення ігрових варіацій з урахуванням розвитку базових компонентів функціональної підготовленості футболістів. Другий двотижневий цикл спрямований на підвищення колективних навичок і вмінь у процесі вдосконалення ігрових варіацій з урахуванням конверсії базових компонентів функціональної підготовленості в прояві спеціальної роботоздатності футболістів. Третій

двотижневий цикл спрямований на формування цілісної структури ТТД в залежності від варіативності ігрових ситуацій з урахуванням структури функціонального забезпечення спеціальної роботоздатності футболістів.

Пропонований перелік комплексів вправ спрямований на вдосконалення наступних компонентів техніко-тактичної діяльності:

- А. Перша група тренувальних занять «1 ТТД захист». Удосконалення техніко-тактичних дій в захисті.
- В. Друга група тренувальних занять «2 ТТД атака». Удосконалення техніко-тактичних дій в захисті в атаці.
- С. Третя група тренувальних занять «3 ТТД 3-А/А-3». Удосконалення техніко-тактичних дій в під час переходу від функцій «захист-атака» і «атака-захист».
- Д. Четверта група тренувальних занять «4 ТТД ІІІ». Удосконалення інтегральних проявів ТТД.
- Е. П'ята група тренувальних занять «5 ТТД СП». Удосконалення стандартних положень.

Програма містить матеріал, що дозволяє підбирати режими вправ для розвитку рухових здібностей, які детерміновані характером змагального процесу в футболі, і тренувальні комплекси, спрямовані на вдосконалення ТТД.

Показано, що в комплексі основних і додаткових занять застосування вправ, спрямованих на вдосконалення рухових здібностей футболістів і їх ТТД, може бути уніфіковано по співвідношенню «доза-ефект» навантаження. На цій основі систематизовані спеціальні засоби і сформовані тренувальні заняття, а також тренувальні комплекси з урахуванням вимог етапного управління техніко-тактичною діяльністю футболістів в мікроциклах етапу безпосередньої підготовки до змагань. Вимоги поточного управління техніко-тактичною діяльністю футболістів реалізовані в спрямованості тренувального процесу в змагальних мікроциклах.

Висновки: На підставі проведених досліджень можна констатувати, що представлена програма техніко-тактичної підготовки з урахуванням інтегрованого впливу навантаження на організм футболістів дозволяє підбирати комплекси тренувальних занять на підставі оптимізації сукупного впливу зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. Це дозволяє сформувати систему тренувальних впливів, спрямовану на вирішення конкретних завдань змагального періоду підготовки, в даному випадку, спрямовану на вдосконалення ТТД футболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці і реалізації програми спеціальної техніко-тактичної підготовки футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень.

Список використаної літератури

1. Ван Лейбо, Геннадій Лісенчук. Шляхи підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017, 4: 3-6. doi:[10.32652/tmfvs.2017.4.3-6](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.4.3-6)
2. Ван Лейбо, Лісенчук Г, Лісенчук С, Залойло В, Бойченко С, Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 1: 3-8. doi:[10.32652/tmfvs.2020.1.3-8](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.1.3-8)
3. Пшибыльски В, Мищенко В. Функциональная подготовленность высококвалифицированных футболистов. Киев, Науковий світ. 2005. 162 с.
4. Bangsbo J. Physical Fitness of Soccer Players. Warszawa, 1999. 277 p.
5. Ekblom B. Handbook of Sport Medicine and Science. Football (Soccer). London – Boston: Blackwell Science Publishers, 1994. 276 p.
6. Kunz P, Engel FA, Holmberg HC, Sperlich B. A Meta-Comparison of the Effects of High-Intensity Interval Training to Those of Small-Sided Games and Other Training Protocols on Parameters Related to the Physiology and Performance of Youth Soccer Players. *Sports Med Open*. 2019. №5 (1). P. 7. Published 2019 Feb 21. doi:[10.1186/s40798-019-0180-5](https://doi.org/10.1186/s40798-019-0180-5)
7. Musalek M., Kokstejn A. The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, Vol 19 (Supplement issue 1), Art 37, pp.249:254, 2019. doi:[10.7752/jpes.2019.s1037](https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1037)

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Макаров О. М.¹, Тодощенко Р. П.²

¹ Комунальний заклад «Вінницький фізико-математичний ліцей № 17»

² Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. В ході нашого дослідження розроблено технологію удосконалення фізичної підготовленості боксерів, яка складалась з 6-ти модулів, кожен з яких спрямований на розвиток певної координаційної здібності. Кожен модуль відповідає комплексу спеціально підібраних вправ, що виконуються в процесі колового тренування. Після закінчення експерименту отримані результати свідчать про ефективність розробленої модульної технології.

Вступ. Спостерігається зростання спортивних результатів за останні роки в багатьох видах єдиноборств, в тому числі і боксі, що вимагає пошуку нових сучасних теоретичних, методичних і практичних підходів до тренування юних боксерів [1, 4].