

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

10. Нішіяма Х. Мистецтво боротьби «пустою рукою». Харків : МП «Рубікон». 1994. 234 с.

11. Саєнко В., Лисиця Д. Роль єдиноборства у формуванні морально-вольових якостей підростаючого покоління. Підготовка спеціаліста до діяльності у ринкових умовах: знання і розвиток : матер. Регіон. наук.-практ. конф. Луганськ : СПД Резніков В. С., 2011. С. 313 – 318.

12. Урбан П. Єдиноборства: традиції та сказання. Вашингтон : Харвест, 2007. 220 с.

Власюк Г.І., канд. пед. наук, доцент
Артюх М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У статті проаналізовано засоби фізичної підготовки у процесі підготовки борців різної кваліфікації. Розкрито можливості кросфіту як ефективного засобу фізичної підготовки борців.

Ключові слова: фізична підготовка, кросфіт, спорт, дзюдо.

Постановка проблеми. На сучасному етапі у методиці спортивної підготовки простежуються суттєві зміни, які пов'язані із збільшенням конкуренції на змаганнях різного рівня і впровадженням в тренувальний процес програм, виконання яких часто перевищує адаптаційні можливості організму людини. Зазначена проблема існує у більшості видів єдиноборств, які мають істотне прикладне значення і дуже широке поширення у різних регіонах України, що підкреслює їхнє важливе значення в аспекті соціального замовлення суспільства. До таких видів єдиноборств належить дзюдо, що зумовлює високу значимість вирішення проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки юних дзюдоїстів у системі багаторічного тренувального процесу на етапі початкової підготовки та тренувальному етапі. Названі обставини показують актуальність поглибленого пошуку ефективних варіантів

обсягів та співвідношень засобів фізичної підготовки різної спрямованості у тренувальному процесі юних дзюдоїстів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Незважаючи на значну кількість науково-дослідних робіт, спрямованих на вивчення особливостей поєднання засобів фізичної підготовки дзюдоїстів різної кваліфікації та віку (К. Марандян, М.Бойченко, В. Сальніков, С. Хозей, І. Скрипка, В. Ворона) проблема системного оновлення та конкретизації наявних у літературі даних у зв'язку з вимогами інтенсивно змінної практики дзюдо вимагає проведення поглиблених досліджень у цьому напрямку.

Мета дослідження – визначення найбільш доцільних поєднань засобів фізичної підготовки з урахуванням сучасних тенденцій розвитку теорії та практики дзюдо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основним засобом загальної фізичної підготовки спортсменів є загальнопідготовчі вправи різного характеру та спрямованості, які застосовуються для вирішення наступних пріоритетних завдань:

- оптимізація розвитку функціональних якостей і здібностей, що виявляються в обраному виді спорту, але не є основним завданням спортивної спеціалізації;
- збереження та поповнення умінь і навичок, що підвищують ефект формування та вдосконалення техніко-тактичних дій, що виконуються в умовах змагальної діяльності;
- прискорення процесів відновлення після великих і максимальних навантажень та зниження негативних впливів монотонності тренування спеціалізованого характеру [4, с. 37].

При цьому слід зазначити, що загальнопідготовчі вправи надзвичайно різноманітні і поділяються на дві великі групи, причому в першу групу включаються вправи, близькі за впливом до спеціальних, а в другу групу входять вправи, що значно контрастують характером впливу зі спеціалізованими вправами [3, с. 6].

Яскравим прикладом ефективності реалізації загальнопідготовчих вправ першої групи є поєднання гімнастичних, акробатичних та важкоатлетичних вправ у складі комплексів, що

виконуються у формі колового тренування, причому якщо тривалість виконання цих комплексів дозувати відповідно до тривалості поєдинків борців, то спрямованість функціонування систем організму атлетів буде значно збігатися з їх специфічними навантаженнями [4, с. 79].

Загальнопідготовчі вправи другої групи, що характеризуються контрастною спрямованістю до спеціалізованих вправ борців, являють собою переважно циклічні вправи значної тривалості і вимагають прояву загальної витривалості, включаючи кросовий біг, плавання, велоспорт, веслування, лижні гонки. Застосування цих вправ дає високий ефект для формування фундаменту аеробної витривалості та служить основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та здібностей, необхідних у тренувальній та змагальній діяльності борців [4, с. 80].

При цьому слід зазначити, що вправи контрастного характеру порівняно зі специфікою обраного виду спорту саме і становлять основу загальної фізичної підготовки спортсменів, у тому числі й борців різної кваліфікації.

Проблема вибору складу та співвідношення засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі борців завжди перебувала у зоні підвищеної уваги фахівців різних видів боротьби.

У теорії та практиці боротьби традиційно склалося так, що найбільш часто як ОФП застосовуються спортивні ігри, силова робота на тренажерах з обтяженнями, гімнастичні та акробатичні вправи, кроси та стрибки. При цьому, незважаючи на простоту, вибір співвідношення названих засобів фізичної підготовки і пріоритету їх застосування в тренувальному процесі борців вимагає точного наукового обґрунтування і є дуже складною ланкою в структурі планування та реалізації багаторічної підготовки атлетів. Крім того, сама система такого вибору суттєво застаріла і потребує значної модернізації із залученням засобів із сучасних видів спортивної діяльності, популярних у молодіжному середовищі.

У широкому різноманітті таких видів спортивної діяльності провідне місце займає кросфіт (crossfit), що представляє собою багатофункціональний тренінг у вигляді сукупності

високоінтенсивних силових і аеробних вправ, що постійно варіюються [9, с. 111].

Кросфіт надає значний позитивний вплив на фізичну підготовленість та функціональний стан спортсменів, гармонійно розвиваючи всі фізичні якості: витривалість, силу, гнучкість, швидкість, працездатність, координацію.

По суті кросфіт є універсальним засобом загальної фізичної підготовки, що має свої особливості, мотиваційні установки, структуру та емоційно привабливу форму занять, що включає елементи гирьового спорту, що чергуються в строго визначеному порядку, важкої атлетики, спортивної гімнастики, легкої атлетики, плавання, веслування, атлетичної гімнастики.

Разом з тим, нині відсутні науково обґрунтовані методики та практичні рекомендації щодо використання кросфіту у тренувальному процесі борців різної кваліфікації та віку.

Аналізуючи детальніше шляхи застосування кросфіту як ефективного засобу фізичної підготовки різними видами спортивної діяльності, слід зазначити, що кросфіт як оригінальний силовий тренінг почав формуватися наприкінці минулого століття, та його витоки можна знайти у німецькій гімнастичній системі – турнен, розробленої Фрідріхом Яном на початку XIX століття. Турнен включав три групи вправ: вправи без приладів, стрибки, боротьба, танці, стройові вправи), вправи з приладами (перекладина, бруси, кінь, жердина, сходи, канат), окремі елементи з різних видів спорту (легка атлетика, плавання, стрілянина, веслування, ковзанярський спорт, велоспорт). Крім того, в турнені використовувалися як прилади та обладнання камені і важкі ядра, диски, дрючки, гімнастичні колоди, похилі сходи [8, с. 67].

У середині 80-х років минулого століття колишній гімнаст Грег Гласман розробив авторську систему тренувань, що підходять для різних видів спорту та людей з різним рівнем фізичної підготовленості. Спочатку ця система привернула увагу військових і поліцейських структур, пожежних служб, які включили кросфіт у програми фізичної підготовки, а потім набула широкого поширення серед решти населення [9, с. 36].

В даний час кросфіт активно практикується всистемі афілійованих клубів, кожен з яких є відносно самостійною одиницею, але залежить від головної організації Crossfit HQ, що проводить сертифікацію тренерів. Існує система змагань між цими клубами за територіальними ознаками, а переможці цих змагань виступають на так званих заходах Open Games, на яких визначаються абсолютно сильні спортсмени.

До найбільш значних позитивних характеристик кросфіту, що сприяють такому інтенсивному його поширенню як у нашій країні, так і по всій планеті більшість фахівців включають:

- доступність, що виражається у функціональності, простоті та необмеженій кількості вправ, а також у простоті та відносно невеликій кількості обладнання та інвентарю, причому значну частину вправ можна виконувати або поза спортивною залом, або в мінімально обладнаних приміщеннях;

- гнучкість як широка можливість використання кросфіту як засібу загальної фізичної підготовки будь-якого контингенту спортсменів незалежно від рівня підготовленості, попереднього досвіду, цілей і завдань тренування, причому навантаження може регулюватися шляхом варіювання обсягу і інтенсивності у широкому діапазоні, створюючи цим різні рівні завдань;

- різноманітність вправ кросфіту, який, по суті, є якимось симбіозом гімнастики, бігу, гирьового спорту, важкої атлетики, вправ з власною вагою, що дозволяє уникнути повторення завдань, забезпечує максимальне розмаїття фізичних вправ, робить тренування більш ефективними та цікавими. Разом з тим, включаються додаткові навантаження з використанням плавання, боротьби, боксу, веслування, стрибків зі скакалкою, що у поєднанні з важкою атлетикою, гімнастикою, бігом, гирьовим спортом ще більшою мірою сприяє гармонійному розвитку м'язово-зв'язкового апарату та зміцненню загального фізичного здоров'я.

- швидкий позитивний результат у напрямках розвитку витривалості з одночасним покращенням м'язового корсету та рельєфу, що в сукупності дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості та коригувати статуру.

- функціональність, яка характеризується значним впливом кросфіту на функціональний стан атлетів та формуванням важливих навичок, необхідних у повсякденному житті, що забезпечується використанням різних режимів роботи з постійним відпрацюванням функціональних рухів;

- можливість виконувати вправи кросфіту як в індивідуальних заняттях, так і в групах (від 5-6 до 10-15 осіб), причому для групових тренувань дуже характерний метод змагання, що сприяє значно більшій інтенсивності зростання показників, що підвищує позитивну мотивацію, здорову конкуренцію та задоволення від тренування, що підтримує високу інтенсивність.

- економія часу, що характерно для багатьох комплексів кросфіту, які виконуються з високою інтенсивністю. Наприклад, тренувальне завдання, дуже поширене в кросфіті з дивною назвою «протокол Табата», триває всього чотири хвилини, але значно збільшує як анаеробну, так і аеробну здатність (Кросфіт. Повне керівництво) і може замінити 45-хвилинне тренування.

- оздоровчий ефект кросфіту, що характеризується підвищенням параметрів силової підготовки, формуванням відмінної спортивної форми та культури здоров'я, зберігаючи еластичність кістково-зв'язкового апарату. Крім того, заняття кросфітом сприяють розвитку позитивних психічних якостей, включаючи самовладання, наполегливість, увагу, витримку, самостійність [9, с. 79].

Основною стратегією застосування кросфіту як силового тренінгу є збільшення сили м'язів шляхом поступового підвищення ваги обтяжень, кількості повторень та адекватного підбору тренажерів для розвитку конкретних груп м'язів, що забезпечує комплексний і різнобічний вплив на силову підготовленість атлетів.

Така диференціація різноспрямованих силових вправ у динамічному та статичному режимах з широким спектром особливостей локального впливу та різною тривалістю силової напруги сприяє підвищенню параметрів фізичної працездатності та прискоренню адаптації до навантажень.

У той же час, заняття кросфітом можуть мати і негативні наслідки, особливо для людей із захворюваннями серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату.

Крім того, при виборі дозування інтенсивних вправ слід враховувати вік тих, хто займається, і рівень освоєності навичок виконуваних завдань.

Таким чином, кросфіт як вид силового тренінгу, незважаючи на свої переваги, має й низку обмежень, які необхідно враховувати при здійсненні тренувального процесу.

Дуже оригінально в системі кросфіту представлений комплекс так званих напрямків, на які робиться акцент у ході занять з фізичного розвитку борців: працездатність серцево-судинної та дихальної систем, загальна витривалість, вибухова, динамічна та статична сила, гнучкість, потужність, швидкість, координація та спритність, адаптація до зміни навантажень, баланс, точність виконання завдань [7, с. 80].

Тренувальне заняття з кросфіту складається з розминки (підготовчої частини), основної частини та затримки (заклучної частини). Основна частина тренування (WOD) включає від одного до трьох-чотирьох комплексів із тривалістю виконання одного комплексу від 8 до 20 хвилин та чергуванням силових вправ та вправ на витривалість.

При цьому основними характеристиками тренування в кросфіті є субмаксимальна або максимальна інтенсивність, частота занять, мінімальна тривалість інтервалів відпочинку, зміна спрямованості навантажень на кожному занятті.

Вправи у кросфіті поділяються на дві великі групи: оздоровчо-фізкультурні для спортсменів-аматорів безпрофесійної спортивної підготовки та більш складні, призначені для підготовлених атлетів у змагальних цілях включаючи важкоатлетичні вправи та вправи з гирьового спорту.

Крім того, у кросфіті виділяють три типи навантаження:

М - тренування основних функцій метаболізму (кардіонавантаження): біг, плавання, велоспорт, веслування;

G – гімнастичні вправи, вправи із власною вагою: підтягування, віджимання, стійка на руках, присідання, кроки з випадами;

W – вправи з обтяженнями: важка атлетика, пауерліфтинг, присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга, гирьовий спорт [10, с. 49].

Здійснивши порівняльний аналіз особливостей колового тренування як організаційно-методичної форми тренування з метою комплексного розвитку фізичних якостей спортсменів та кросфіту як виду спортивного тренування, заснованого на технологіях фізичної підготовки з виконанням регламентованих функціональних, високоінтенсивних та варіативних вправ, можна представити у систематизованому вигляді наступні характеристики кросфіту:

- динамічна та просторово-часова структура вправ досить близька до рухових дій, характерних для обраного виду спорту;
- варіативність вправ кросфіту забезпечує різнобічну підготовку до умов ведення змагальних поєдинків;
- висока інтенсивність тренування в кросфіті сприяє сукупному розвитку аеробної та анаеробної витривалості при скороченні тривалості занять;
- постійна динаміка змісту вправ дозволяє використовувати різні комплекси залежно від етапів макроциклу підготовки борців різної кваліфікації;
- типи стандартних комплексів кросфіту розрізняються за своєю основною спрямованістю на розвиток: швидкісно-силових якостей, силової та аеробної витривалості; на розвиток вибухової сили, швидкісно-силової та анаеробної витривалості; на розвиток динамічної сили, силової витривалості, аеробно-анаеробної ємності; на розвиток власно-силових якостей та силової витривалості [10, с. 62].

Висновки. Пріоритетним засобом ОФП є вправи загальнопідготовчого характеру, які необхідні для вирішення наступних завдань: оптимізації розвитку функціональних та фізичних якостей спортсменів, збереження та поповнення запасу

умінь та навичок, прискорення процесів відновлення, зниження монотонності тренування спеціалізованої спрямованості. Загальнопідготовчі вправи умовно розділені на дві великі групи: до першої групи відносять вправи, близькі до спеціальних, а до другої

– суттєво контрастують зі спеціальними за спрямованістю та характером впливу, причому до цієї групи входять вправи значної тривалості, що вимагають прояви загальної витривалості (кросовий біг, плавання, велоспорт, веслування, лижні гонки) та створюють базу ОФП борців різної кваліфікації та віку. У широкий комплекс засобів ОФП борців фахівці найчастіше включають крос, плавання, спортивні та рухливі ігри, гімнастичні та акробатичні вправи, вправи зі штангами та гирями, легкоатлетичні вправи та інші традиційні вправи з різних видів спорту, але в більшості публікацій міститься лише перелік без вказівки точних обсягів та співвідношень загальнопідготовчих вправ відповідно до кваліфікації атлетів, періоду річного тренувального циклу, етапу підготовки багаторічного тренувального процесу. Узагальнюючи викладені вище дані про шляхи застосування багатофункціонального інтенсивного тренінгу (кросфіту) як засобу фізичної підготовки в тренувальному процесі єдиноборців, можна зробити наступні висновки:

– проблема наукового обґрунтування та розробки програм тренувального процесу з оптимальним складом та співвідношенням засобів фізичної підготовки повинна вирішуватись з урахуванням специфіки обраного виду спорту, індивідуальних та вікових особливостей спортсмена, кваліфікації, спортивного стажу та етапу підготовки;

– серед засобів фізичної підготовки, що найчастіше використовуються у практиці боротьби, виділяються спортивні ігри за спрощеними правилами, силова робота на тренажерах і з обтяженнями, гімнастичні та акробатичні вправи, кроси та стрибки, причому вибір обсягів та співвідношень цих засобів є дуже складною справою в системі планування підготовки борців;

– такий склад засобів фізичної підготовки борців, сформований ще у минулому столітті, потребує значної модернізації із

залученням більш сучасних форм спортивної діяльності, популярних серед молоді, включаючи кросфіт у вигляді системної сукупності силових та аеробних вправ, виконаних з високою інтенсивністю;

- більшість фахівців вважає кросфіт універсальним засобом фізичної підготовки, що включає вправи з гирьового спорту, важкої атлетики, спортивної гімнастики, легкої атлетики, веслування, атлетизму, причому кросфіт має оригінальні мотиваційні установки та емоційно привабливу;

- до комплексу позитивних характеристик кросфіту більшість фахівців включає доступність, гнучкість, різноманітність, швидкий результат, функціональність, можливість проведення індивідуальних та групових занять, економію часу, оздоровчий ефект;

- слід зазначити, що заняття кросфітом мають і свої обмеження, особливо для людей із захворюваннями серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, а також для осіб старшого віку.

Список використаних джерел

1. Алексеев А.Ф. Особенности развития силовых возможностей дзюдоистов в группах специализированной подготовки. Единоборства. 2018. № 1(7). С. 12.

2. Алексеев А.Ф., Ананченко К.В., Бойченко Н.В. Теория та методика викладання дзюдо та самбо: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2014. 124 с.

3. Алексеенко А.О., Журавель О.В., Юхно Ю.О. Особенности технической подготовки юних самбистов с разным уровнем физической подготовленности. Спортивный вестник Приднестров'я. 2016. № 2. С. 5–9.

4. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. Київ: Олимпийская литература, 2004. 224 с.

5. Голоха В.Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоистів. Единоборства. 2017. № 4. С. 56–60.

6. Лукіна О., Мчедлідзе М. Визначення показників рівня розвитку сили та швидко-силових якостей у кваліфікованих

борців–самбістів. Caucasus. Economic and Social Analysis Journal of South Caucasus. 2018. Т 6. №27. С. 47–49.

7. Brauer M. Beginner cross training : from beginner in one year (Cross Training Series Book 2). 2014. 104 p.

8. Broussal-Derval, A. Modern art of high intensity training. Aurelien Broussal-Derval, Stephane Ganneau. United Kingdom, 2016. 212 p.

9. Selter P. Killer Kettlebell WOD Bible: 200+ Cross Training KB Workouts. 2014. 111 p.

10. Stewart B. Functional cross training: the revolutionary, routine-busting approach to total body fitness. Brett Stewart, Jason Warner. USA, Berkeley, 2014. 200 p.

Власюк Г.І., канд. пед. наук, доцент
Романюк Д., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

Анотація. У статті проаналізовано особливості технічних і тактичних дій спортсменів, що спеціалізуються у кросових видах орієнтування.

Ключові слова: орієнтування, спортивне орієнтування, спорт.

Постановка проблеми. Розвиток сучасного спортивного орієнтування ставить комплексні завдання та висуває високі вимоги до рівня професійної компетентності тренера-викладача, необхідної для підготовки спортсменів міжнародного класу.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та вивчення передового практичного досвіду показали, що специфічні умови, в яких здійснюється тренувальний процес спортсменів-орієнтувальників, обумовлені впливом низки факторів до яких, насамперед, необхідно віднести складні геоморфологічні особливості місцевості та наявність, в тих хто займається, явно вираженого розумового процесу. Крім того, інтегральна

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»