

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 БОРОТБІ.....	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

культури і спорту. *Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури*. Умань: УДПУ, 2003, 52 с.

3. Гребняк МП., Рыбковский АГ. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання учнів: Навч. посібник. Донецьк: ДонНТУ, 2006. 390с.

4. Драгнев ЮВ. Формування культури здоров'я учнів в умовах комп'ютеризації навчання: монографія. Луганськ: ЛНУ імені Лесі Українки; 2009. 272 с.

5. Євтух МІ, Григус ІМ. Поліпшення функціонального стану учнів за допомогою запропонованої методики оздоровлення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012.С.34-37.

6. Кібальник ОЯ. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009;2:42-6.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Бойко А.В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Анотація. У статті проаналізовано моделі періодизації, як використовуються у дзюдо. З'ясовано, що у своїй роботі тренери освоюють різні альтернативи планування та періодизації і використовувати їх як орієнтири для створення стратегій, що відповідають їх конкретним потребам, завжди дотримуючись наукових принципів тренування і, як наслідок, раціонального розподілу навантажень.

Ключові слова: періодизація, дзюдо, тренування, результати.

Постановка проблеми. Високоінтенсивний, переривчастий характер дзюдо вимагає швидкості, потужності та сили для виконання безлічі захисних і атакуючих прийомів боротьби в партері та стійці. Елітні спортсмени дзюдо часто змагаються у кількох поєдинках протягом одного змагального дня, причому кожен поєдинок не повинен перевищувати 5 хвилин. Тому фахівці з

розвитку сили та кондиціонування повинні ретельно враховувати специфічні фізіологічні вимоги та вимоги до продуктивності, щоб сприяти успішному виступу елітних дзюдоїстів. Нещодавно були зроблені спроби дослідити численні фізіологічні характеристики, що лежать в основі успіху в дзюдо під час тренувань та/або змагань [1,8]. Зокрема, вважається, що анаеробні та аеробні можливості відіграють ключову роль для досягнення успіху у дзюдо [6,8]. Крім того, сила і потужність верхньої і нижньої частини тіла також вважаються важливими нервово-м'язовими характеристиками, що сприяють успішному виступу в дзюдо [6,9,15].

В окремих експериментальних роботах зі спортивної боротьби (А.Г. Станков, 2011, В.Л.Демент'єв, О.Б. Малков, 2009) лише констатовано відмінності найхарактерніших манер ведення сутичок і показано окремі підходи до вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної підготовленості. Значна кількість досліджень, і методичних робіт присвячених удосконаленню фізичної підготовки дзюдоїстів. У сучасній теорії спортивного тренування методику розвитку фізичних здібностей спортсменів одноборців вивчали В.Ф. Бойко, (2008), Зациорський, (2006), Н. Г.О.Огарь, Д.В.Сич, (2010, 2011, 2016, 2018), Гончаренко В.І., Чередніченко С.В., Гончаренко О.М., Затилкін В.В., 2020; особливості методики тренування борців та їх підготовку до змагань розглядало багато вчених: В.В. Нелюбін, О.О. Карелін, (2002), С.Т. Голіус (2013); особливості удосконалення техніко-тактичної підготовки одноборців представлено в роботах Д.Г. Міндашвілі, Б.А. Подліваєв О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, (2013), В.О. Андрійцев, (2016), К.В. Ананченко, (2019), але актуальним залишається пошук інноваційних підходів до удосконалення підготовки дзюдоїстів.

Мета дослідження – проаналізувати як тренери з дзюдо, планують та організовують процес підготовки елітних спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Серед концепцій спортивної науки на особливу увагу заслуговують моделі структурування та періодизації, оскільки ці положення є основою планування, створення та контролю змінних, які є частиною спортивного тренування. Структурування спортивного тренування

передбачає організацію всіх етапів підготовки спортсмена, взаємозв'язок моментів підготовки та змагань [4-8, 12]. Спортивні тренери, головні фігури в спортивній підготовці, відповідають за керівництво, координацію та структурування всього тренувального процесу [2]. Знання спортивного планування, а також контролю тренувального процесу є важливими для кожного спортивного тренера. Ця програма базується на концепції періодизації (поділу на фази) і повинна керуватися принципами тренування та специфікою, притаманною кожному виду спорту. Структурування та планування тренувань, що включають правильну кількість фізичних, технічних і тактичних аспектів для кожного періоду спортивного календаря, вимірювання тренувального навантаження (інтенсивність, обсяг і щільність), а також врахування специфіки та варіативності дзюдо є складними завданнями для тренерів цього виду спорту. Однак досі важко визначити структуру підготовки елітних спортсменів, погляд тренерів на тренування та модель періодизації, яку вони використовують. З метою аналізу як тренери з дзюдо, планують та організовують процес підготовки елітних спортсменів, ми розглядали такі питання.

1. Чи дотримуються тренери, які брали участь у цьому дослідженні, принципів періодизації спортивного тренування під час підготовки своїх спортсменів?

2. Які моделі періодизації використовують тренери?

3. Чи надає перевагу ця група певній моделі періодизації?

У цьому дослідженні взяли участь вісім тренерів з дзюдо та дали свою інформовану згоду. Вибірка складалася з тренерів ($X = 47,4 \pm 3,8$), які досягли значних результатів у своїй кар'єрі. Усі досліджувані були колишніми спортсменами, з національними та навіть міжнародними званнями та великим досвідом роботи у цій галузі (у віці від 31 до 55 років).

Щоб отримати точну картину об'єкта дослідження, було використано напівструктуроване інтерв'ю для планування тренувань. Питання напівструктурованого інтерв'ю для розуміння моделі періодизації були відкритими, а саме:

1. Чи планували ви сезон свого спортсмена?

2. Які рухові навички ви вважаєте важливими у підготовці дзюдоїстів?

3. Як ви розподіляєте рухові навички в різних тренувальних циклах?

4. Як ви працюєте з тренувальними навантаженнями за обсягом та інтенсивністю в різні фази сезону?

5. Скільки циклів або періодів ви передбачаєте в тренувальному сезоні?

6. Який часовий проміжок кожного тренувального періоду? Наскільки важливим є оцінювання в цьому переході?

7. Скільки річних піків ви передбачаєте для своїх спортсменів?

8. Як ви проводите змагання на різних етапах тренувань?

Інструмент дослідження надавав описові дані, отримані з аналізу та транскриптів інтерв'ю, які порівнювалися з дослідженнями спортивних тренувань з метою інтерпретації та розуміння інформації, зібраної під час інвестиційного процесу. Результати дослідження були тісно пов'язані з особами, ситуаціями та подіями, контекстуально пов'язаними з плануванням тренувань з дзюдо та його інтервенціями.

Аналіз даних відбувався в чотири різні етапи:

Етап 1: первинна інтерпретація інтерв'ю.

Етап 2: вибір основних характеристик тренувань, описаних кожним респондентом, з акцентом на таких аспектах: планування сезону, зміни, запропоновані та впроваджені протягом сезону, розподіл різних умовних рухових навичок протягом різних періодів тренувань, зміна обсягу та інтенсивності протягом змагального сезону, кількість та час тренувальних циклів та організація різних змагань протягом спортивного календаря.

Етап 3: порівняння обраних характеристик з опублікованими дослідженнями з методології спортивного тренування та створення графіків, які ілюструють рекомендації кожного тренера щодо періодизації тренувань.

Етап 4: перевірка тренерами графіків динаміки навантаження.

Тренери, які брали участь у дослідженні, проявили індивідуальність у плануванні тренувань і в питаннях щодо

застосованої періодизації, але можна було визначити і розділити учасників на дві різні групи з точки зору того, як вони створювали і проводили тренувальний процес:

Група 1, використовувала модель, рекомендації та розподіл навантаження якої відповідали моделі Матвєєва. Деякі з тренерів цієї групи зробили адаптацію, в першу чергу через сучасний календар, з характеристиками, що збігаються з рекомендаціями Бомпа або лінійною моделлю, які також є методами періодизації, створеними Матвєєвим.

Таким чином, ми вважаємо, що група 1 використовувала класичну модель періодизації тренувань.

Група 2, використовувала моделі, в яких рекомендації та розподіл навантаження слідували рекомендаціям Цієна і Верхошанського, демонструючи відхід від класичної форми структурування тренувань. Таким чином, ми вважаємо, що група 2 використовувала сучасну модель періодизації навчання.

Періоди на рисунку 1 не названі відповідно до фази підготовки, оскільки тренери групи 1 використовували іншу номенклатуру у своїх моделях, про що йтиметься далі. Однак ці номінальні відмінності не вказують на різні підходи, а скоріше використовуються для однакових цілей усіма тренерами з цієї групи під час підготовки спортсменів.

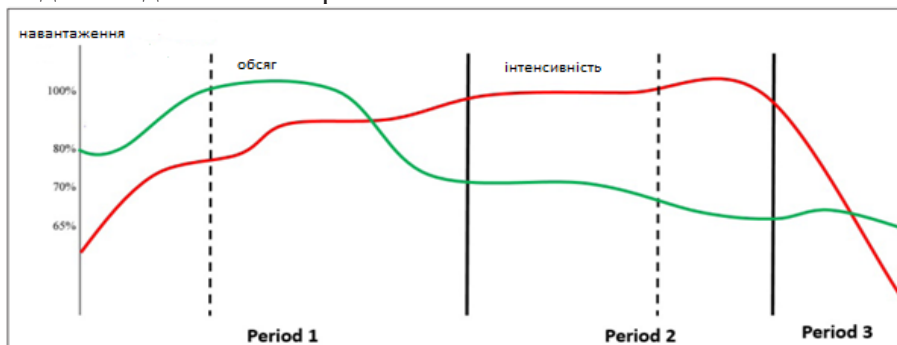


Рисунок 1. Модель періодизації групи 1.

Класична модель Матвєєва для ілюстрації кожного періоду дала наступну кореляцію: Період 1 (підготовчий); Період 2 (змагальний) і Період 3 (перехідний). Період 2 всі тренери

поділяють на дві фази, які можна співвіднести з передзмагальним і змагальним мезоциклами. Однак, Період 1 поділяється на два або три мезоцикли, в залежності від тренера.

Аналіз тренувального навантаження, обсягу та інтенсивності показує, що тренери групи 1 прийняли однакові стратегії для проведення підготовчого процесу. Всі тренери починали сезон з великого обсягу роботи при помірній інтенсивності, збільшуючи інтенсивність протягом сезону і зменшуючи обсяг з наближенням до змагань. Такий спосіб модуляції обсягу та інтенсивності був рекомендований Матвєєвим у класичній теорії періодизації тренувань.

Іншими характеристиками в моделях тренувань тренерів групи 1, які беруть свій початок в класичній моделі періодизації, є наступні:

- розподіл навантаження відбувався з низькою інтенсивністю протягом сезону, з більшим або меншим акцентом відповідно до наміченої спрямованості на конкретному етапі підготовки;
- на початку сезону всі тренери використовували загальний підготовчий мезоцикл перед спеціальною підготовкою;
- в одному підготовчому мезоциклі вирішувалася низка умовних рухових навичок;
- очікувалося поступове поліпшення результатів спортсмена від початку сезону до змагального періоду;
- рекомендувалося два-три змагальних піки за сезон;
- використовувалися підготовчі та контрольні змагання.

Незважаючи на багато спільних характеристик, для кожного тренера природно проявляти індивідуальність при створенні та проведенні своїх моделей побудови тренувального періоду. Їх головна роль у підготовчому процесі вимагає організації та систематизації відповідно до їхніх потреб і цілей.

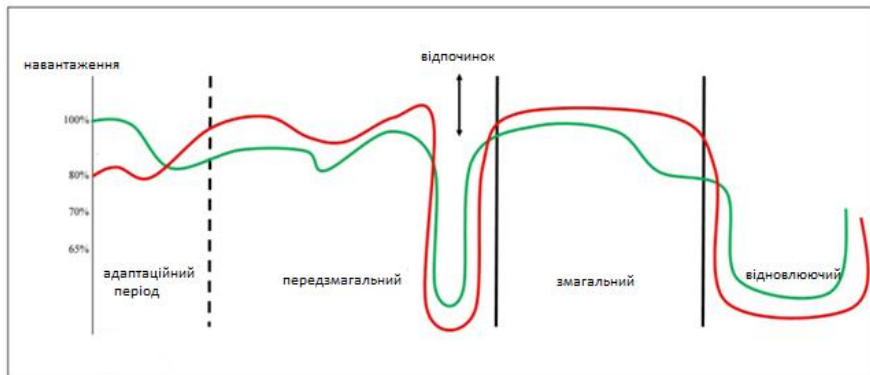


Рис 2. Модель періодизації 2 групи

Не вдалося створити єдину модель, яка б представляла групу 2. Незважаючи на те, що обидві групи використовували структурну модель Цієна як орієнтир, одні з тренерів використовували дві моделі навчання (Цієна в першому семестрі та блокову модель у другому семестрі). Крім цього, існувала концепція, що класична модель навчання не може задовольнити їхні вимоги.

Таким чином, концепції структурованого тренування і розподілу навантаження чітко сигналізують про відхід від моделі Матвєєва в спробі знайти альтернативу, яка б краще відповідала сучасному змагальному календарю і специфіці дзюдо. Як було показано, існує вступний або адаптаційний період, за яким слідує мезоцикл з великими об'ємами та високоінтенсивними навантаженнями, що формують хвилеподібний характер розподілу протягом усього сезону, з паузами відпочинку у відповідні моменти, які є характерними для високопродуктивної структурної моделі тренування [11]. Відпочинкові паузи можна вводити в різні моменти підготовки, щоб мінімізувати значну втому, викликану цим типом підготовки, як компенсацію або для збереження працездатності. Для успішного застосування навантажень і пауз важлива індивідуальність цього процесу [4, 5], на чому наголошував кожен учасник.

Тренери пояснювали особливості цієї теорії планування тренувань необхідністю забезпечити підготовку спортсменів до

змагань у різний час протягом сезону з огляду на велику кількість змагань [4, 5]. У другому семестрі 2 група тренерів використовувала блокову модель Верхошанського, плануючи один або два піки в залежності від мети спортсмена. Якщо він/вона використовував 2 піки, блоки В і С повторювалися, тоді як блок А траплявся лише один раз. Блок А мав надзвичайно високий об'єм та інтенсивність, які поступово знижувалися в блоках В і С.

Тренери, які брали участь у дослідженні, тестували нові моделі та шукали джерела та наукові основи для побудови власних тренувальних методик. У зв'язку з цим було зроблено низку адаптацій до традиційних моделей, щоб задовольнити специфічні вимоги виду спорту, команд та спортивного календаря. Це позитивний факт, оскільки він вказує на те, що тренувальні моделі не сприймалися як щось нерухоме, а скоріше як робоча пропозиція, яка може бути скоригована за необхідності. Цей процес повинен керуватися розумінням тренера за умови дотримання принципів тренування.

Більшість тренерів у цьому дослідженні (шість тренерів) використовували класичну систему підготовки відповідно до літературних джерел, що свідчить про те, що модель Матвєєва є більш популярною та всеохоплюючою з точки зору спортивного тренування. Навіть з урахуванням внесених змін, всі шість тренерів включали етап загальної фізичної підготовки в якості основи, щоб дозволити спортсменам згодом розвивати і вдосконалювати специфічні навички, більш тісно пов'язані з виступом у дзюдо.

Тренування було організовано таким чином, щоб одночасно розвивати різні умовно-рефлекторні рухові навички, хоча деякі з них були більш акцентовані в певні моменти підготовчого етапу. Мета полягала в тому, щоб звернутися до комплексу факторів, які дозволять спортсменам підтримувати свою продуктивність якомога довше. Вони часто коригували цю модель, підтримуючи розподіл навантаження, щоб генерувати більше піків протягом змагального сезону, що є обов'язковою умовою сучасного спорту. Однак ряд авторів повідомляють, що ця модель не підходить для сучасного спортивного календаря [1-4, 6-9], оскільки часта участь у важливих

змаганнях означає, що модель не може ефективно підтримувати високу працездатність. Кілька тижнів між змаганнями унеможливають класичну прогресію навантаження. Для класичної моделі характерний перехід від великих обсягів і низької інтенсивності до менших обсягів з високою інтенсивністю, що призводить до піку в кінці циклу [1-6]. У зв'язку з цим деякі тренери шукали альтернативні засоби для задоволення поточних вимог спорту.

У цьому дослідженні двоє тренерів взяли на озброєння сучасні моделі періодизації. Наголос робився на специфічних аспектах, не залишаючи часу на загальну підготовку. Автори, які критикують класичну модель, стверджують, що спортсмени високих досягнень з міцним тренувальним фундаментом не отримують додаткових переваг від режиму загальної підготовки, оскільки ідея переходу від загальної до спеціальної підготовки не поширюється на цих осіб [1, 3].

Ці тренери працювали з різними навантаженнями, щоб забезпечити своїм спортсменам більше піків, застосовуючи підхід, який міг би краще відповідати специфіці виду спорту. Цей погляд на тренування підтримується в літературі, враховуючи, що класична модель Матвєєва є дуже жорсткою, зі схожими варіаціями навантаження і спрямованістю для різних видів спорту.

Іншим важливим аспектом у сучасній спортивній підготовці є індивідуалізація тренувальних режимів, оскільки навіть при спільному календарі різні спортсмени можуть мати різні цілі та завдання. Це було підтверджено учасниками цього дослідження, які прийняли переважну модель, але підкреслили важливість коригування або індивідуальних моделей для задоволення вимог різних паралельних тренувань.

Висновки. Пошук кращого співвідношення між системою підготовки та календарем змагань призводить до раціональності, що є результатом наукової підготовки цих тренерів. Оскільки досліджень на цю тему залишається мало, ми не маємо достатньо даних, щоб рекомендувати конкретну модель або коригування моделі періодизації для дзюдо. Це питання пронизує багато інших

тем: рівень спортсмена, вікова група спортсмена, структурні умови роботи, біологічна індивідуальність, календарі та індивідуальні цілі. Таким чином, було б некоректно рекомендувати якусь одну конкретну модель. Скоріше, обговорюється їх практичне застосування, щоб тренери могли освоїти різні альтернативи і використовувати їх як орієнтири для створення стратегій, що відповідають їх конкретним потребам, завжди дотримуючись наукових принципів тренування і, як наслідок, раціонального розподілу навантажень.

Що стосується використання принципів періодизації тренувань у підготовці спортсменів, наш аналіз показав, що тренери, які брали участь у цьому дослідженні, застосовували положення теоретичних конструкцій періодизації спортивних тренувань як основу для планування та структурування тренувального режиму та підготовки своїх спортсменів. Тренери використовували дві різні моделі періодизації: класичну та сучасну. Тренери, які використовували класичний підхід, застосовували більшість конфігурацій, що містяться в класичній моделі Матвеева, хоча і з корективами та посиланнями на модель розширеного стану Бомпи та модель лінійної періодизації, не створюючи при цьому нової системи.

Тренери, які використовували сучасні моделі, посилалися на Структурну модель високопродуктивного тренінгу Цієне та Блокову періодизаційну модель Верхошанського.

Що стосується переваги певної моделі періодизації, то ця вибірка віддала перевагу класичній моделі періодизації Матвеева, причому шість з восьми тренерів застосовували моделі, основні концепції яких щодо розподілу, дозування та спрямованості навантаження. Деякі з виявлених адаптацій не є достатніми для того, щоб рекомендувати іншу модель періодизації, оскільки основні характеристики, пов'язані зі структуруванням макроциклу та класичною прогресією навантажень, залишаються незмінними: від навантажень великого обсягу, низької інтенсивності до навантажень меншого обсягу з високою інтенсивністю та від загальних до специфічних тренувальних режимів.

Список використаних джерел

1. Арзютов Г. М. Зміст і послідовність навчання базової техніки дзюдо. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Фізична культура і спорт: Зб. наук. праць . К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Випуск 6. С. 11–15.
2. Арзютов Г. М., Агеев П. М., Саенко С. В. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: Фізична культура і спорт: Зб. наук. праць. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Випуск 12. С. 3–8
3. Арзютов Г. М. Школа дзюдо: Українська методика підготовки по поясах. К.:, 2001. 36 с.
4. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в дзюдо. Лондон: Иппон Букс, 1995. 58с. 47
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
6. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. К., 2000. 568 с.
7. Булатов М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская литература, 1996. 176с.
8. Виру А. Л., Виру М., Коновалова Г., Эпик А. Биологические аспекты управления тренировкой. Современный олимпийский спорт. К. : Олимпийская литература, 1993. С. 12–24.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
10. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. К.: Вежа, 1997. 128 с.
11. Дзюдо. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: РНМК, 1999. 90 с.
12. Еганов А. В., Мартемьянов Ю Г., Керимов Ф.А. Модельные характеристики соревновательной деятельности

высококвалифицированных дзюдоистов: метод. рекомендации. П. Л., К, 1986.-19 с.

13. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.

14. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. 624с

15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

16. Характерні особливості підготовки в спортивній боротьбі : методичні вказівки. уклад. М. А. Гончерюк, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 2010. 32 с.

Ярмошук О.О., канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент
Веремчук Ю.М., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті доведено ефективність застосованої методики, яка дозволяє швидко та ефективно покращити технічні якості юних футболістів під час занять футболом. Враховуючи, що існує кореляція між основними руховими навичками і фізичною активністю, дослідження показало, що регулярна участь у фізичній активності є корисною для покращення фізичної підготовленості,. Тож заняття футболом є ефективним способом розвитку природних рухових навичок у дітей.

Ключові слова: рухові навички, футбол, діти молодшого шкільного віку, технічні навички.

Постановка проблеми. Загальноосвітні навчальні заклади, основною функцією яких є надання знань та формування різнобічних навичок, є ідеальним соціальним інститутом для системного та систематичного вивчення впливу на здоров'я дітей та

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»