

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

**Збірник наукових праць за матеріалами
XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
пам'яті доктора педагогічних наук,
професора Олександра Сергійовича Куца**

27 вересня 2018 року

Херсон 2018

УДК 796.062/796.077.575.7

ВВК 75.7

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
(протокол № 1 від 17.09.2018 року)

Відповідальний редактор:

Голяка С.К. – доцент, кандидат біологічних наук.

Редакційна колегія:

Возний С.С. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Глухов І.Г. – доцент, кандидат педагогічних наук.

Грабовський Ю.А. – доцент, кандидат педагогічних наук.

Маляренко І.В. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Смутьський В.Л. – професор, доктор педагогічних наук.

Степанюк С.І. - доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Стрикаленко Є.А. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Збірник містить наукові роботи учасників XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів дитячо-юнацького спорту.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

Актуальні проблеми юнацького спорту [Текст]: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) /уклад.: С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – 266 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Богданова Алла, Кольцова О.С. ОСНОВНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....	11
Лаврович О.В., Соверда І.Ю. ПЕРВИННИЙ ВІДБІР ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЮ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	14
Лышевская В.М. СЕРОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ В ПРОГНОЗЕ РАЗВИТИЯ АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК.....	20
Хомолук Юлія, Малярєнко І. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМАХ ДЮСШ.....	26

СЕКЦІЯ 2. УПРАВЛІННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Перун Артемій, Андрєєва Р.І. СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СКВОШИСТІВ НА ОСНОВІ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ	32
Руденко В.С. КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	35
Степанюк С.І., Давидок А.О., Лященко О.В. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ.....	41
Степанюк С.І., Лященко О.В., Давидок А.О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	45
Стрикаленко Є.А., Жосан І.А., Олійник Віктор ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ ЗБІРНИХ ЄВРОПИ.....	49

Стрикаленко Є.А., Кузнєцов Олексій ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОВОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ ТА ЗМАГАЛЬНОЮ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ ГИРЬОВИКІВ-КЛАСИКІВ.....	53
Харченко-Баранецька Л.Л. ХАРАКТЕРИСТИКА СКЛАДОВИХ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ-БАЙДАРОЧНИКІВ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	57
Чичкан О.А., Чичкан Олексій ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – ЯК ОСНОВНИЙ КОМПОНЕНТ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ.....	61
Щурова Крістіна МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	67
Дудченко Катерина РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ В МАКРОЦИКЛІ.....	71
Дубіна Ганна, Грабовський Ю.А. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ.....	74

СЕКЦІЯ 3. ГУМАНІТАРНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Байрамов Р.Х., Бондар А.С. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ НА ХАРКІВЩИНІ.....	79
Барановська Ю.В., Сільвестрова Ганна, Стрикаленко Є.А. ОЦІНКА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК....	84
Бурян Вікторія, Коваль В.Ю. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ.....	88
Василюк В.М., Ярмошук О.О., Юдкіна Х.В. ВИХОВНА ФУНКЦІЯ СПОРТУ У СТАНОВЛЕННІ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ.....	92

Голяка С.К., Глухов І.Г., Садовніченко Олексій ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	97
Голяка С.К., Котенко О.В., Разуменко О.В., Александров Олександр ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 3-4-х КЛАСІВ.....	102
Городинська І.В., Крупський Дмитро ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	108
Гриценко Ілля, Степанюк С.І. ЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА АГРАРНОГО СПРЯМУВАННЯ.....	112
Дука Сергій, Коваль В.Ю. ЗНАЧЕННЯ РУХУ “СПОРТ ДЛЯ ВСІХ”.....	116
Жайворонок Олександр, Кольцова О.С. РОЗВИТОК АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН.....	120
Кардаш Крістіна, Степанюк С.І. ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ "ДРАКОН"	125
Кострікова К.С. ЦІННОСТІ ОЛІМПІЗМУ У ПРОСТОРІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	129
Матвієнко І.С., Дин Тарас ВІЛЬНИЙ ЧАС ТА ДОЗВІЛЛЯ СПОРТИВНОЇ МОЛОДІ.....	135
Ображей О.Є ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ НАСТУПНОСТІ З МЕТОЮ УДОСКОНАЛЕННЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІТНЬОМУ ТАБОРІ ВІДПОЧИНКУ.....	140
Степанюк С.І., Юськів К. В., Юськів С. М. Свирида В. С. ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ	144
Ткачук В.П. Соверда І.Ю., Чемерис М.В., Греченюк О.А. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	149

Шалар О.Г., Авдєєв Дмитро, Хоменко В.В. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21.....	153
Шалар О.Г., Куруч Анастасія, Череповська Г.О. ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ.....	158
Шалар О.Г., Любашенко Діана, Могилевський О.О., Рогачов Ю.В. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ВОЛЕЙБОЛУ ОСВІТНЬО- РЕФЛЕКТОРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ СЕРЕД УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ.....	162
Шалар О.Г., Серебреннікова Анна, Шалар Г.П. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	169
Шутка Г.І., Музика Б.Ю., Голодівський М.Ф., Мороз Т.І., Гіль М.М. МІСЦЕ МОРАЛЬНО – ЕТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ШКОЛЯРІВ.....	173
Балковий І. А., Пришва О.Б. ЗАЛЕЖНІСТЬ АКТИВНОСТ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА МАЙДАНЧИКУ ВІД СПОСОБУ ЇХ ЖИТТЯ.....	178
Гайчев Павло ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	182
Іванова Анастасія, Кольцова О.С. ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ І РЕАЛІЗАЦІЇ КОЛЕКТИВНОЇ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ.....	186
Кольцова О.С., Танцерев Микола ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ШКОЛЯРІВ: ЗАВДАННЯ, СКЛАДОВІ, УМОВИ.....	191

СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Акопян Е.К., Пирисунько А. А. ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ БРОНХІТУ.....	194
--	-----

Бірюкова Т.В., Годлевський П.М. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДО ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	198
Возний С.С., Партишева Л.В. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА З ДІТЬМИ-ЛОГОПАТАМИ.....	204
Гацюєва Л.С., Малащенко Р.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ ТА ДІТЕЙ, У ЯКИХ СЛУХ У НОРМІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	210
Голяка С.К., Гетманська О.М., Мельничук О.В., Разуменко О.В. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ.....	214
Ломака Ж.М., Сілецька К.В. ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНОЇ РЕФЛЮКСНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ.....	219
Ткачук В.П., Гоголь М.В, Гоголь В.В, Турчик І.Х. ВПЛИВ ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	225
Ткачук В.П., Славгородська Н.В., Смукович І.М., Юськів К. В. ЗНАЧЕННЯ WELLNESS-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	228
Чумаченко О.Ю., Рожков І.М. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ПІНЕАЛЬНИХ КЛІТИН ЕПІФІЗА В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	232
Чумаченко О. Ю., Редька О.К., Петренко О.К., Рожков І.М. СТАН ГІСТОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПЕРЕБУДОВ СОМАТОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА ЗА УМОВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	236
Кулик Олександр АДАПТАЦІЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	39

СЕКЦІЯ 5. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ

Базильчук В. Б., Братковська О. В. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРИ ГОТОВНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ДО ТУРИСТИЧНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	243
Кільницький О.Ю., Грабовський Ю.А., Маляренко І.В. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ТУРИСТІВ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТ.....	248
Пасічняк Л.В., Паньків Х.В., Соверда І.Ю., Юськів С. М. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПЕЛЕОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	252
Ткачук В.П., Павляшик В.В., Яцків А.Ю., Свирида В. С. РЕКРЕАЦІЙНІ РЕСУРСИ ВЕЛОТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ	257
Відомості про авторів.....	262

Висновки. Олімпійська освіта спрямована на оволодіння, здобуття знань олімпійської тематики, олімпійських цінностей, олімпійських принципів, норм, згідно яких, учні, що займаються спортом, мають навчитися постійно прагнути до самовдосконалення, повсякденно працювати над розвитком своїх духовних, розумових, вольових і фізичних здібностей.

Беззаперечно вважаємо, що олімпійська освіта сприяє формуванню національної самосвідомості учнівської молоді – це веде до усвідомлення себе українцем, причетним до всього українського. На наш погляд, це, з одного боку, обумовлено подіями, зокрема спортивними, які відбуваються в країні, а з іншого – патріотичним вихованням. В таких умовах важливо провадити активну виховну роботу з учнівською молоддю, спрямовану на формування національної гордості та патріотизму.

Література

1. Досягнення українських спортсменів як чинник патріотичного виховання студентської молоді: Матеріали всеукраїнської наукової конференції: Збірник праць. Ч. II. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 227–230. – Режим доступу: <http://e-pidruchniki.com/content/861>.
2. Ермолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Ермолова. – К., 2011. 335 с.
3. Кудратов Р.К. Олимпийское образование в Узбекистане // IX Міжнародний наук. конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 12.
4. Положення про Всеукраїнську акцію “Олімпійська книга” URL: <http://nos-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-kniga/> (дата звернення: 06.10.2017).
5. Радченко Л. Олімпійська освіта, як складова педагогічної діяльності та фактор залучення молоді до гуманістичних цінностей олімпізму / Лідія Радченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 794–799.

УДК 796.012.1

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21

Шалар О.Г., Авдєєв Дмитро, Хоменко В.В.*

Херсонський державний університет

*Херсонська державна морська академія**

Анотація. В роботі представлені результати тестування рівня фізичної підготовленості футболістів ФК «Олександрія» U-21. Доведено, що за тестом Купера початковий показник склав 2700 метрів, і збільшився протягом експерименту на 300 метрів, що становить 3000 метрів відповідно. Біг на 30 метрів довів, що на початку експерименту результат складав 4,9 секунд, та 4,5 секунд по його завершенню, що складає відхилення від середнього значення на 0,4 секунди у позитивну сторону. Тестування сили за допомогою вистрибування з м'ячем довели, що на початку кількість разів склала 36 разів, і збільшилася до 48 разів по завершенню дослідження, що становить приріст у кількості повторень на 12 разів. Отже, покращення результатів фізичної підготовленості футболістів відбулося за ретельно спланованого тренування та організації і проведенні тренувальних зборів у Туреччині.

Ключові слова: футболісти, фізична підготовленість, витривалість, швидкість, сила.

Аннотация. Шалар О.Г, Авдеев Дмитрий, Хоменко В.В. **Физическая подготовленность футболистов ФК «Александрия» U-21.** В работе представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов ФК «Александрия» U-21. Доказано, что по тесту Купера начальный показатель составил 2700 метров, и увеличился в течение эксперимента на 300 метров, что составляет 3000 метров соответственно. В беге на 30 метров в начале эксперимента результат составлял 4,9 секунд, и 4,5 секунд его завершению, что составляет отклонение от среднего значения на 0,4 секунды в положительную сторону. Тестирование силы с помощью выпрыгивания с мячом доказали, что в начале количество раз составила 36 раз, и увеличилась до 48 раз по окончании исследования, составляет прирост в количестве повторений на 12 раз. Итак, улучшение результатов физической подготовленности футболистов произошло за счет тщательно спланированных тренировок и организации тренировочных сборов в Турции.

Ключевые слова: футболисты, физическая подготовленность, выносливость, скорость, сила.

Annotation. Shalar O., Avdeev Dmitro, Hkomenko V.V. **The physical preparation of players fitness of FC "Alexandria" U-21.** The paper presents the results of testing the level of physical fitness of football players of FC "Alexandria" U-21. It is proved that according to the Cooper test the initial indicator was 2700 meters, and increased during the experiment by 300 meters, which is 3000 meters, respectively. In the run of 30 meters at the beginning of the experiment, the result was 4.9 seconds, and 4.5 seconds to its completion, which is a deviation from the average value by 0.4 seconds in the positive direction. Testing the force by jumping with the ball proved that in the beginning the number of times was 36 times, and increased to 48 times at the end of the study, is an increase in the number of repetitions by 12 times. So, the improvement in the results of the physical fitness of the players was due to carefully planned trainings and the organization of training camps in Turkey.

Key words: football players, physical readiness, endurance, speed, strength.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Гра у футбол на професійному рівні характеризується великими затратами енергетичних ресурсів в умовах, які постійно змінюються. У спортивному тренуванні основним завданням тренерів є розвиток координаційних здібностей та швидкісних якостей, які, на їхню думку, є провідними для занять футболом [1]. Проте, у спортивній літературі неодноразово піднімається питання про необхідність розвитку не тільки координації та швидкості, а також і витривалості, сили та гнучкості [2]. Поряд з цим впливає інше питання, яке стосується комплексного розвитку усіх фізичних якостей та підтримання їх на належному рівні.

«Олександрія» як футбольна команда займає почесне місце на п'єдесталі, кількість перемог зазначеного клубу говорить про високий професіоналізм тренерів та відданість самих футболістів. На сьогоднішній день в українському футболі існує велика кількість спортивних методик, які направлені на підвищення рівня фізичної підготовленості. Проте, кількість комплексів, направлених на визначення та оцінку рівня підготовленості є значно меншою [3]. Це, на нашу думку, є головною причиною у сучасному футболі, адже побудування методик спортивного тренування та взагалі сам тренувальний

процес необхідно будувати з урахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів, які грають у футбол.

Важливим аспектом спортивної підготовки футболістів є використання нестандартного обладнання та різноманітних методик щодо формування особистості спортсменів [4, 5, 6].

Відповідно до вищезазначеного дослідження питань фізичної підготовленості футболістів-професіоналів Ф.К. Олександрія U-21 на сьогоднішній день є цікавим та безперечно актуальним.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати й визначити ефективність використання методики загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів з ФК Олександрія U 21.

Методи дослідження:

- Вивчення й аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- Педагогічне тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості;
- Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Суб'єктами нашого дослідження були двадцять спортсменів, які за віком, антропометричними показниками та рівнем фізичної підготовленості знаходяться приблизно на однаковому рівні. Вік досліджуваних гравців складає 20-21 рік, при кваліфікації занять футболом 14-15 років (займаються з 6-7 років). Футболісти ФК «Олександрія» U 21 є багаторазовими учасниками чемпіонатів України з футболу, приймали участь у євро-кубкових змаганнях, проявили себе на достойному рівні і продемонстрували досить значний потенціал. Дослідження тривало протягом листопад 2016 – квітень 2017.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом нашого експерименту виконано два контрольних зрізи: перший – листопад 2016 року, завданням якого було отримання вихідного рівня фізичної підготовленості; другий – березень 2017 року, який мав на меті отримання кінцевого рівня фізичної підготовленості футболістів. Результати порівняння першого та другого зрізів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості футболістів протягом експерименту

№	Тестове випробування	Початкове тестування	Кінцеве тестування	Різниця
1.	Тест Купера	2700 метрів	3000 метрів	300 метрів
2.	«Йо-йо» тест	16 хвилин	19 хвилин	3 хвилини
3.	Біг на 30 метрів	4,9 секунд	4,5 секунд	0,4 секунди
4.	Біг на місці	22 кроків	26 кроків	4 кроки
5.	Човниковий біг	22 секунди	18 секунд	4 секунди
6.	Утримання м'яча на стопі	3,6 секунд	5,2 секунди	1,6 секунд
7.	Вистрибування з м'ячем	36 разів	48 разів	12 разів
8.	Підтягування на перекладині	13 разів	17 разів	4 рази
9.	Нахил уперед	15 см.	11 см.	-4 см.

Обробка отриманих результатів полягала у підрахуванні середнього арифметичного значення для кожного тестового завдання. Результати

проведених тестувань дають нам змогу об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості футболістів та відстежити динаміку розвитку фізичних якостей протягом дослідження.

При виконанні тестового випробування тест Купера був отриманий показник рівня загальної витривалості, результат якого ми перевели у середнє значення. Так, протягом першого та другого зрізів кількість підйомів вказаного випробування зросла з 2700 метрів до 3000 метрів, що складає загальний приріст на 300 метрів. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він не є невеликим. Серед основних складностей при виконанні даної вправи, для футболістів постав правильно розподілений темп бігу, при виконанні якого, гравці даного клубу виявили запальне бажання на початку виконання, та пригнічення і небажання бігти під час останніх хвилин тесту.

Виконання тестового випробування «йо-йо» тест виявилось для футболістів досить складним, проте, нами спостерігалася зацікавленість з боку досліджуваних, що, на нашу думку, сприяло емоційному піднесенню та виконанню заданої вправи. Зазначимо, що на початку дослідження показник тестового випробування «йо-йо» тест складав 16 хвилин, і збільшився протягом експерименту до 19 хвилин, що складає приріст даної вправи на 3 хвилини. Отримані дані дають змогу говорити про досить суттєве збільшення рівня спеціальної витривалості у футболістів.

При тестовому випробуванні біг на 30 метрів початковий результат футболістів змінився з позначки 4,9 секунди до 4,5 секунд, що складає зменшення часу на 0,4 секунди. Отриманий показник дає змогу говорити про суттєве збільшення рівня швидкості, проте значного збільшення все ж таки не спостерігається.

За результатами тестового випробування біг на місці нами були отримані наступні показники, 22 кроки за 5 секунд регламентованого часу на початку дослідження, та 26 кроків на завершенні експерименту.

Аналізуючи результат контрольного випробування човниковий біг, зауважимо, що на початку експерименту загальна кількість часу складала 22 секунди, і зменшилася на момент другого зрізу до позначки у 18 секунд. Отримані дані вказують на значне зменшення часу виконання зазначеної вправи, і як слід, позитивний результат.

Результати тестового випробування утримання м'яча на стопі показали, що на початку дослідження спортсмени показали результат у 3,6 секунд, і покращили його протягом експерименту на 1,6 секунди, що складає 5,2 секунди відповідно.

Показники контрольної вправи вистрибування з м'ячем за головою довели, що футболісти в деякій мірі покращили показник розвитку нижніх кінцівок. Так, початковий результат даної вправи склав 36 раз, і збільшився на момент другого тестування аж до 48 разів, що складає загальний приріст вправи на 12 повторень. Це дає нам змогу говорити про значне збільшення м'язової сили ніг у спортсменів, які професійно грають у футбол.

Оцінюючи тестове випробування підтягування на перекладині зауважимо, що на початку дослідження кількісний показник у підтягуванні складав 13 разів, і змінився з даної позначки до 17 разів, що складає приріст даної вправи на 4 рази відповідно. Отримані результати вказують на значене покращення сили м'язів тулуба та верхніх кінцівок у спортсменів, які професійно грають у футбол.

При виконанні контрольної вправи нахил уперед ми прорахували середнє значення, яке на початку дослідження складало 15 сантиметрів, проте, на момент другого тестового випробування показник дещо зменшився, та склав усього 11 сантиметрів.

Висновки. При проведенні тестових випробувань з визначення рівня фізичної підготовленості, нами була здійснена оцінка кожної тестової вправи. Зазначимо, що за тестом «Купера» початковий показник склав 2700 метрів, і збільшився протягом експерименту на 300 метрів, що становить 3000 метрів відповідно. Середнє значення вправи «йо-йо» на початку склало 16 хвилин, і змінилося на 19 хвилин, що складає загальний приріст на 3 хвилини.

Біг на 30 метрів довів, що на початку експерименту результат складав 4,9 секунд, та 4,5 секунд по його завершенню, що складає відхилення від середнього значення на 0,4 секунди у позитивну сторону. Тест біг на місці становить 22 кроки, та 26 кроків по завершенню експерименту, що складає загальний приріст даної вправи на 4 секунди.

Результати тестової вправи човниковий біг показали, що на початку дослідження середній результат спортсменів склав 22 секунди, і зменшився до 18 секунд при кінцевому тестуванні, при відхиленні у позитивну сторону на 4 секунди. Утримання м'яча на стопі склали 3,6 секунд на початку та 5,2 по завершенню експерименту. Загальний приріст склав 1,6 секунди. Тестування сили за допомогою вистрибування з м'ячем довели, що на початку кількість разів склала 36 разів, і збільшилася до 48 разів по завершенню дослідження, що становить приріст у кількості повторень на 12 разів.

Тестування сили м'язів рук та тулуба у вправі підтягування на перекладині становить 13 разів на початку дослідження, і 17 разів по його завершенню, при загальному прирості вправи на 4 повторення. І нарешті тестування рівня гнучкості показало, що на початку дослідження показник склав 15 сантиметрів та зменшився до позначки у 11 сантиметрів по його завершенню.

Література

1. Заціорский В.М. Физические качества футболистов и их оценка / В.М. Заціорский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 214 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей у футболі / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1999. – 207 с.
3. Сорока М.М. Український футбол на чемпіонатах світу / М.М. Сорока. - К.: ВАТ, Вид-во Київська правда, 2006. – 288 с.
4. Шалар О.Г. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Євгеній Стрикаленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Вип. 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454

5. Шалар О.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу [Текст] / О.Г. Шалар, В.Г. Гусев, Є.А. Стрикаленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 6 (49) 14. – С. 35-43.

6. Шалар О.Г. Формування особистості юних футболісток [Текст] / О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко, Ю.І. Ємельянова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. - №10. – С. 277-280.

УДК 796.072.4:796.322

ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ

Шалар О.Г., Куруч Анастасія, Череповська Г.О.*

Херсонський державний університет

*Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**

Анотація. У статті представлено результати дослідження темпераменту та емоційності суддів з гандболу. Був виявлений зв'язок із суддівською практикою, досвідом та їх емоційним станом гандбольних суддів. Судді європейської категорії є більш сконцентровані, рішучі та емоційно стійкі, арбітри ж початкових категорій мають менш стійкі показники активності та емоційності.

Ключові слова: гандбол, арбітр, емоційність, темперамент, реакція.

Аннотация. Шалар О.Г., Куруч А.О., Череповська А.А. Свойства личности судей по гандболу. В статье представлены результаты исследования темперамент и эмоциональность судей по гандболу. Была выявлена связь с судейской практикой, опытом и их эмоциональным состоянием гандбольных судей. Судьи европейской категории более сконцентрированы, решительные и эмоционально устойчивы, арбитры же начальных категорий имеют менее устойчивые показатели активности и эмоциональности.

Ключевые слова: гандбол, арбитр, эмоциональность, темперамент, реакция.

Abstract. Shalar O.H., Kuruch A.O., Cherepovscaya H.O. The personality of the handball judges. The article presents the results of the study of the temperament and emotionality of handball judges. There was a relationship with judge practice, experience and their emotional state of handball judges. Judges of the European category are more focused, determined and emotionally stable. The judges of the initial categories have less stable activity and emotionality.

Key words: handball, arbiter, emotionality, temperament, reaction.

Постановка проблеми. Спортом у вузькому сенсі правомірно називати лише ту діяльність, яка історично виділилася і засвоїлась в виді змагань, безпосередньо спрямованих на демонстрацію досягнень в ній, ставши уніфікованим способом виявлення, порівняння і об'єктивній оцінки певних спортивних можливостей: сил, здібностей, вміння майстерно використовувати їх для досягнення змагальної мети [3]. Треба звернути увагу також на тих людей, за допомогою яких ця діяльність здійснюється у повній мірі. Дуже часто те, що ми вважаємо другорядним є головним. У цій статті буде звернено увагу

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авдєєв Дмитро - магістрант Херсонського державного університету.

Акопян Ельміра Карапетівна – лікар-терапевт КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. О.С. Лучанського».

Александров Олександр - магістрант Херсонського державного університету.

Андрєєва Регіна Ігорівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Базильчук Віра Богданівна - к.фіз.вих., доцент Хмельницького національного університету.

Байрамова Руслана Халіковича – аспірант Харківської державної академії фізичної культури.

Балковий Ігор Анатолійович - викладач Херсонського державного університету.

Барановська Юлія Володимирівна – викладач Херсонського державного університету.

Бірюкова Тетяна Вікторівна - викладач Херсонського державного університету.

Богданова Алла - магістрант Херсонського державного університету.

Бондар Анастасія Сергіївна – к. фіз. вих., доцента, зав. кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії.

Братковська Ольга – студент Хмельницького національного університету.

Буран Вікторія - магістрант Херсонського державного університету.

Василюк Василь Миколайович – к.п.н., професор Рівненського державного гуманітарного університету.

Возний Сергій Степанович – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Гайчев Павло - магістрант Херсонського державного університету.

Гацюєва Лілія Степанівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Гетманська Ольга Миколаївна – старший викладач Херсонського державного університету.

Гіль Микола Миколайович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ.

Глухов Іван Геннадійович - к.п.н., доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

Гоголь Вікторія - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Гоголь Марія Василівна - к.фіз.вих., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Годлевський Петро Мечиславович – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Голодівський Михайло Федорович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ

Голяка Сергій Кіндратович – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

Городинська Інна Володимирівна – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Грабовський Юрій Антонович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Гречанюк Оксана Анатоліївна - к.фіз.вих., доцент Львівського державного університету фізичної культури.

Грицено Ілля - магістрант Херсонського державного університету.

Давидок Андрій Олександрович - викладач ДВНЗ «Херсонське морехідне училище рибної промисловості.

Дин Тарас – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Дубіна Ганна - магістрант Херсонського державного університету.

Дудченко Катерина - магістрант Херсонського державного університету.

Дука Сергій - магістрант Херсонського державного університету.

Жайворонок Олександр - студент Херсонського державного університету.

Жосан Ігор Анатолійович - к.фіз.вих, доцент Херсонського державного університету.

Іванова Анастасія - магістрант Херсонського державного університету.

Кардаш Крістіна - магістрант Херсонського державного університету.

Кільницький Олександр Юрійович – викладач Херсонського державного університету.

Коваль Вікторія Юріївна - к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Кольцова Ольга Сергіївна – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Кострікова Катерина Сергіївна – аспірант Херсонського державного університету.

Котенко Олена Володимирівна - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, вчитель вищої категорії.

Крупський Дмитро - магістрант Херсонського державного університету.

Кузнецов Олексій - магістрант Херсонського державного університету.

Кулик Олександр - магістрант Херсонського державного університету.

Куруч Анастасія - студентка Херсонського державного університету.

Лаврович Олександр - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Лишевська Валентина Михайлівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного аграрного університету.

Ломака Жанна Михайлівна – к.м.н., доцент, завідувач відділення, лікар-гастроентеролог КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського».

Любашенко Діана - магістрант Херсонського державного університету.

Лященко Олександр Володимирович – викладач ДВНЗ «Херсонське морехідне училище рибної промисловості.

Малашенко Руслан Анатолійович – директор дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів.

Маляренко Ірина Валентинівна – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Матвієнко Ірина Сергіївна - к.фіз.вих., доцент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мельничук Ольга Валеріївна – вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії.

Могилевський Олег Олександрович - вчитель фізичної культури Херсонської спеціалізованої ЗОШ №52, вчитель-методист вищої категорії.

Мороз Тарас Іванович – викладач кафедри Львівського державного університету внутрішніх справ

Музика Богдан Юліанович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ

Ображей Ольга Євгенівна – аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Олійник Віктор – магістрант Херсонського державного університету.

Павляшик Віталій Вікторович - голова циклової комісії плавання, викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; аспірант ДВНЗ “Прикарпатський національний університет фізичного виховання і спорту”

Паньків Христина – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Партишева Людмила Вікторівна – вихователь-методист вищої категорії логопедичної групи Херсонського ясла-садку №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

Пасічняк Любомир Василілович – к.фіз.вих, директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Перун Артемій - магістрант Херсонського державного університету.

Петренко Оксана Валеріївна – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Пирисунько Анастасія Андріївна – лікар-терапевт «Херсонська міська клінічна лікарня ім. О.С. Лучанського».

Пришва Олесь Борисович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Разуменко Ольга Вікторівна - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист.

Редька Олена Георгіївна – к. б. н, доцент Чорноморського національного університету імені Петра Могили.

Рогачов Юрій Вікторович - вчитель фізичної культури Великолепетиської ЗОШ №2 Херсонської області, вчитель-методист вищої категорії.

Рожков Ігор Миколайович – д. б. н., професор Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Руденко Вікторія Сергіївна – викладач Херсонського державного університету.

Садовніченко Олексій – магістрант Херсонського державного університету.

Свирида Валерій Степанович - старший викладач Херсонської державної морської академії.

Серебреннікова Анна - магістрант Херсонського державного університету.

Сілецька Катерина Василівна - лікар-гастроентеролог КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського».

Сільвестрова Ганна – студентка Херсонського державного університету.

Славгородська Наталія - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Смукович І. - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Соверда Ірина Юріївна – к.фіз.вих., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Степанюк Світлана Іванівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Стрикаленко Євгеній Андрійович – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.

Танцерєв Микола - студент Херсонського державного університету

Ткачук Віра Петрівна – к.п.н., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Турчик Ірина Хосенівна - к.фіз.вих., доцент Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

Хоменко Владислав Вікторович – викладач Херсонської державної морської академії.

Хомолюк Юлія – магістрант Херсонського державного університету.

Чемерис Марія – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Череповська Ганна Олександрівна – методист Миколаївського обласного інститут післядипломної педагогічної освіти.

Чичкан Оксана Анатолівна – к.фіз.вих., доцент Львівського державного університету внутрішніх справ.

Чичкан Олексій – магістрант Львівського державного університету фізичної культури.

Чумаченко Олександр Юрійович – к. б. н., доцент Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Шалар Ганна Петрівна - викладач Херсонського базового медичного коледжу, викладач вищої категорії.

Шалар Олег Григорович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Шутка Галина Іванівна – к. п. н., доцент Львівського державного університету внутрішніх справ.

Щурова Крістіна - магістрант Херсонського державного університету.

Юдкіна Христина Володимирівна - викладач Івано Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Юськів Катерина Володимирівна – викладач Херсонського державного аграрного університету.

Юськів Сергій Миколайович – старший викладач Херсонської державної морської академії.

Ярмощук Олена Олександрівна – к.фіз.вих., доцент Рівненського державного гуманітарного університету.

Яцків Андрій - магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.