



International  
Life Saving Federation  
of Europe



Urząd Miasta  
Bydgoszczy



Wyższa Szkoła Gospodarki  
w Bydgoszczy

# **STAN, PERSPEKTYWY I ROZWÓJ RATOWNICTWA, KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU W XXI WIEKU**

*STATE, PROSPECTS AND DEVELOPMENT OF RESCUE,  
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE XXI CENTURY*



**RATOWNICTWO  
KULTURA FIZYCZNA I SPORT**

WYDAWNICTWO UCZELNIANE 2017

STAN BEZPIECZEŃSTWA LUDNOŚCI I PORZĄDKU PUBLICZNEGO NA PRZYKŁADZIE POWIATU STAROGARDZKIEGO <i>STATE OF SECURITY AND PUBLIC SECURITY AT THE EXAMPLE OF STAROGARD</i> <b>Dariusz Skalski, Piotr Lizakowski, Sławomir Stanisław Dębski, Patryk Gabriel, Damian Kowalski ...</b>	148
WYBRANE PROBLEMY ZAPEWNIENIA BEZPIECZEŃSTWA NA LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO <i>SELECTED PROBLEMS OF SAFETY DURING PHYSICALEDUCATION CLASSES</i> <b>Małgorzata Ostrowska .....</b>	162
<i>MODEL CHARACTERISTICS FOR PSYCHOPHYSIOLOGICAL PREPARATION OF ROWERS</i> <b>Pipayeva Natalia, Shalar Oleg, Strykalenko Yevgeniy.....</b>	172
СПЕЦИФИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ <i>SPECIFICITY FOR FORMING COMPETENCIES WITH USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES FOR VOLLEYBALL SCHOOL ACTIVITIES</i> <b>Ботагариев Тулеген, Жолдыбай Нурат, Нуролла Мамбетов, Жадыра Азаматова.....</b>	182
ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СКВОШІСТІВ <i>RESEARCH OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF THE YOUNG SQUASH PLAYERS</i> <b>Артемій Перун, Регіна Андрєва, Вікторія Коваль, Оксана Швець .....</b>	190
ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ В ХЕРСОНСЬКІЙ ТА МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТЯХ У ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ ТА НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТТЯ <i>DYNAMICS OF HIKING IN KHERSON AND MYKOLAIV REGION IN THE SECOND HALF OF XX AND EARLY XXI CENTURY</i> <b>Грабовський Юрій, Кільницький Олександр, Степанюк Світлана, Городинська Інна.....</b>	203
OCENA ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH WYBRANEJ GRUPY ŻOŁNIERZY ZAWODOWYCH Z REGIONU KUJAWSKO - POMORSKIEGO <i>ASSESMET OF FOOD HABITS OF A SELECTED GROUP OF PROFESSIONAL SOLDIERS FROM THE KUYAVIAN – POMERANIAN REGION</i> <b>Dorota Łoboda, Anna Długosz, Angelika Świdarska.....</b>	216
MOTYWY PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ SENIORÓW NA PRZYKŁADZIE UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU <i>MOTIVES TO EXERCISE PHYSICAL ACTIVITY BY SENIORS ON THE EXAMPLE OF THE THIRD UNIVERSITY</i> <b>M. Urbanowicz, A. Danielewicz.....</b>	237
WPLYW UŻYWEK NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ STUDENTÓW <i>EFFECTIVENESS ON STUDENT PHYSICAL ACTIVITY</i> <b>Agnieszka Danielewicz, Agnieszka Ładna, Marlena Urbanowicz .....</b>	245
ZWYCZAJE I ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE POLSKICH ZAWODNIKÓW WINDSURFINGU W OKRESIE STARTOWYM <i>DIETARY HABITS AND NUTRITIONAL BEHAVIORS AMONG POLISH WINDSURFING ATHLETES INMAIN COMPETITIVE PHASE</i> <b>Joanna Karolkiewicz, Joanna Szurkowska, Jakub Bartkowiak.....</b>	251
ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ МУЛЬТИСПОРТА И СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА <i>POSSIBILITIES OF MULTISPORT AND SPORTS TOURISM INTEGRATION</i> <b>Кильницький Александр Юрьевич.....</b>	264

ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СКВОШИСТІВ  
*RESEARCH OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF THE YOUNG SQUASH  
PLAYERS*

Артемій Перун, Регіна Андрєєва, Вікторія Коваль, Оксана Швець

Херсонський державний університет, Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського  
Kherson State University, Vinnytsia State Pedagogical University of M. Kotsiubynskyi

Razem: Liczba znaków: 23 316 (ze streszczeniami)  
Total: Number of characters: 23 316 (with abstracts)

**Ключові слова:** сквош, технічна підготовленість, драйв.  
**Key words:** squash, technical preparedness, drive.

**Анотація**

Стаття присвячена дослідженню рівня технічної підготовленості юних сквошистів. У роботі визначені особливості організації навчально-тренувальних занять і технічної підготовленості юних сквошистів. Представлені матеріали переконливо свідчать про ефективність тренувальних занять і про можливість використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять зі сквошу.

**Summary**

The article investigates the level of technical preparedness of the young squash players. We identified characteristics of the organization of training sessions and technical training of the young squash players. The materials presented convincing evidence of the effectiveness of training sessions squash players and the possibility of the use of special focus during the training sessions in basketball.

**Введення:** Методика підготовки висококваліфікованих спортсменів представляється двома аспектами. Перший виражається в постановці наукових проблем, пов'язаних з основними особливостями побудови ефективної технічної дії, вивченням взаємозв'язку показників, що впливають на точне попадання м'яча в певну зону майданчика, визначенням кількісно-якісних показників зовнішніх і внутрішніх навантажень на організм сквошиста під час тренувальної і змагальної діяльності.

До другого аспекту методики навчання відноситься вивчення і створення системи модульного навчання і вдосконалення майстерності спортсменів. Цей аспект передбачає взаємний контроль при проведенні як змагання, так і навчально-тренувального процесів. Перш ніж приступити до навчально-тренувального процесу, на першому етапі фахівцями комплексно досліджуються характеристики техніки гри в "сквош".

Основне завдання спортивної підготовки – організація навчання і вдосконалення майстерності юних спортсменів гри, стабілізація і зростання їх спортивних результатів.

Технічні засоби і матеріальне забезпечення, без яких не може проводитися навчально-тренувальний і змагальні процеси, складають матеріально-технічний блок, фундамент, який сприяє становленню бази, основою якої є спортсмен, його зростання спортивної майстерності. При рішенні цієї задачі тренерів і його команді необхідно знати потенціал гравця, вивчити його координаційні здібності, фізичні можливості, інтелект і спортивні завдатки.

Технічна підготовка передбачає створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної

техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності сквош техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

Під технікою виду спорту розуміють сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне рішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни і виду змагань.

*Спортивна техніка може розглядатися в різних значеннях:*

- 1) як ідеальний зразок або модель руху;
- 2) як характеристика майстерності спортсмена, як технічна підготовленість;
- 3) як сукупність рухів, дозволених правилами змагань, техніка виду спорту.

В процесі спортивної підготовки ідеальна техніка повинна відповідати наступним основним вимогам:

- результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативною, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника;

- ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної і інших видів підготовленості;

- *економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору змагань, функціонального стану спортсмена;*

- варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов боротьби змагання.

- *економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору.*

Приступаючи до рішення функції "Оволодіння технікою гри", тренерів слід уявляти, що вона декомпонується на декілька завдань-функцій, спрямованих на вибір і уміння застосовувати в грі: хват ракетки, оптимальний за величиною і формі замах, якісний підхід до м'яча із замахом в рівновазі (баланс), своєчасний момент удару ракеткою по м'ячу, контроль по виконанню закінчення удару, повернення в зону "Т", відстежування свого удару і передбачення дій суперника.

Визначивши стратегію освоєння і вдосконалення технічної підготовки, тренер і спортсмен приступають до навчання і вдосконалення основних технічних компонентів.

Навчання технічним прийомам розпочинається з пояснень про призначення і застосування "хвата" ракетки, тобто розглядаються способи розташування руків'я ракетки в руці сквошиста при виконанні ударів по м'ячу, що відскочив, ударів на "льоту", над головою, перед собою, подача, і вдосконалення їх в ігрових вправах, у відпрацюванні соло-тренувань, що виконуються в різному темпі. Застосування правильної хватки ракетки, показано на рисунку 1, при виконанні ударів і залежить від висоти відскоку м'яча, від відстані гравця до м'яча, що б'є, і техніко-тактичних дій спортсмена.

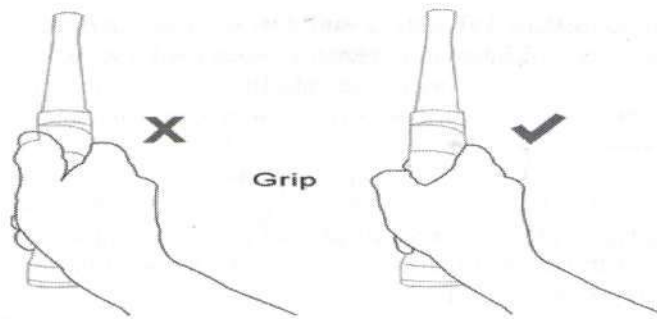


Рисунок 1. Хват ракетки.

Після освоєння хвату ракетки починається процес навчання і вдосконалення замаху ракеткою з поворотом плечей у бік, яку спрямовується м'яч (рис. 2 і 3). Відзначається наявність декількох видів замаху ракеткою і різну їх величину. В основному вид замаху залежить від висоти відскоку м'яча і наскільки швидко гравець встиг підійти до м'яча, щоб виконати удар. З точки зору біомеханічного компонента, то в замаху завжди задіяні плечовий, ліктювий і кистьовий суглоби. Відповідно тренер повинен коригувати замах учня, щоб уникнути перевантаженості одного з суглобів і внаслідок травм, що утворюються.

При навчанні замаху тренер заздалегідь визначає схильність сквошиста до манери ведення їм майбутніх матчів, тобто припускає можливість підопічного грати в атакуючому, контр-атакуючому або позиційному стилі.

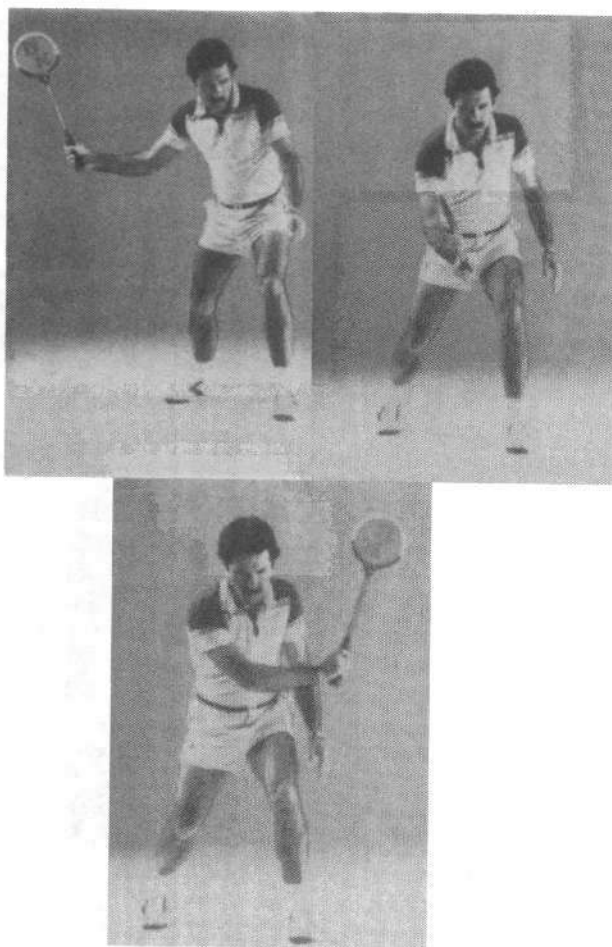


Рисунок 2. Повний замах, удар і проводка за права (forehand).

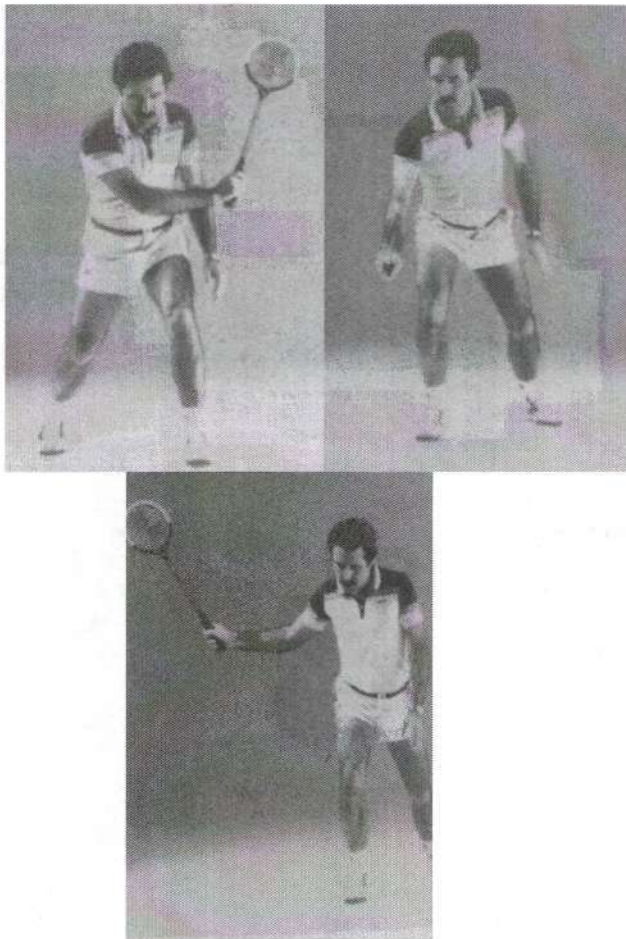


Рисунок 3. Повний замах, удар і проводка з ліва (backhand)

Наступним кроком в освоєнні виконання якісних ударів є підхід сквошиста до м'яча. До удару суперника, сквошисту необхідно зайняти оптимальну позицію на корті (в основному зона "Т") і тільки тоді слід спрямовуватися в передбачувану контактну зону ракетки з м'ячем. У грі не завжди вдається здійснити ідеальний підхід до м'яча, який багато в чому визначається швидкістю і напрямом польоту м'яча суперника. На що завжди слід звертати увагу учня, після удару суперника: слідкувати за м'ячем, тобто в яку стіну летить м'яч, дивитися на висоту польоту м'яча, відскік його від корту, враховувати відстань, яку він ще може пролетіти до торкання об корт другий раз.

Проте бувають ситуації в грі, в яких гравець може завдати удару по м'ячу і при цьому, не знаходитися у балансі.



Рисунок 4. Нанесення удару в рівновазі за рахунок зігнутих ніг(баланс).

Побудова технічної дії – це видимий для фахівця результат. Виконують технічну дію м'язи сквошиста, робота яких в кількісному і якісному відношенні прихована від візуального спостереження. Результати досліджень побудови технічних дій гравцями топ – класу говорять про передачу імпульсу сил хвилеподібним характером, від однієї групи м'язів, до іншої, при якому зусилля починають м'язи ніг, потім тулуба, плечового пояса і, нарешті, передпліччя руки, що б'є по м'ячу. Використати хвилеподібний характер передачі кінетичної енергії ніг, тулуба, плечового пояса і руки, що б'є по м'ячу, до ракетки можливо у тому випадку, якщо при підході до м'яча або відході від нього здійснювати наступні корекції в русі ніг: спліт-степ; у вигляді декількох дрібних кроків і одного-двох великих; у виді одного великого або двох (випад).

Великі кроки дозволяють гасити швидкість пересування по корту і служать своєрідним стопором для створення рівноваги перед ударом ракеткою по м'ячу. Ще слід зазначити той факт, що в сквоші практично усі удари завдаються на зігнутих ногах, для дотримання рівноваги (рис. 4), після чого гравець буде швидше повертатися в зону "Т" (центр корту), показано на рисунку 5 і при цьому не втратить на повернення дорогі час, і бути готовим продовжити розіграш, не подарувавши суперникові додаткової переваги.

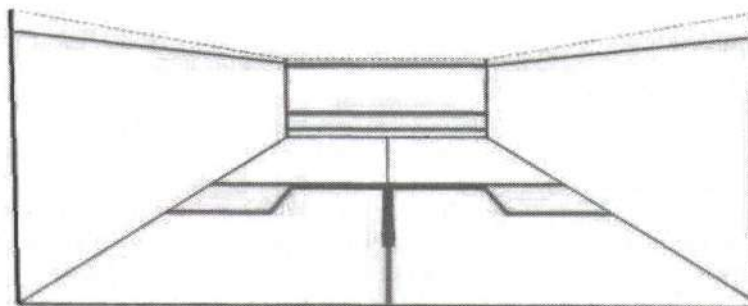


Рисунок 5. Основна зона гравця

Також особливий увазі, у виконанні удару, приділяється на місце зустрічі ракетки з м'ячем (лінія удару), оскільки це багато в чому визначає вид удару, який



гравець хоче виконати. Це місце багато в чому визначається швидкістю польоту, висотою відскоку м'яча від поверхні корту і, нарешті, хватом ракетки сквошиста.

Щоб набирати очки в розіграшах і вигравати в геймах і матчах, спортсмен розучує і тренує декілька видів ударів. Перший удар, який ми розглянемо, прямий удар, що летить уздовж бічної стіни (straight drive). Удар застосовується і в атаці, і в захисті. Особливості різних видів удару представлені на рисунку 6.

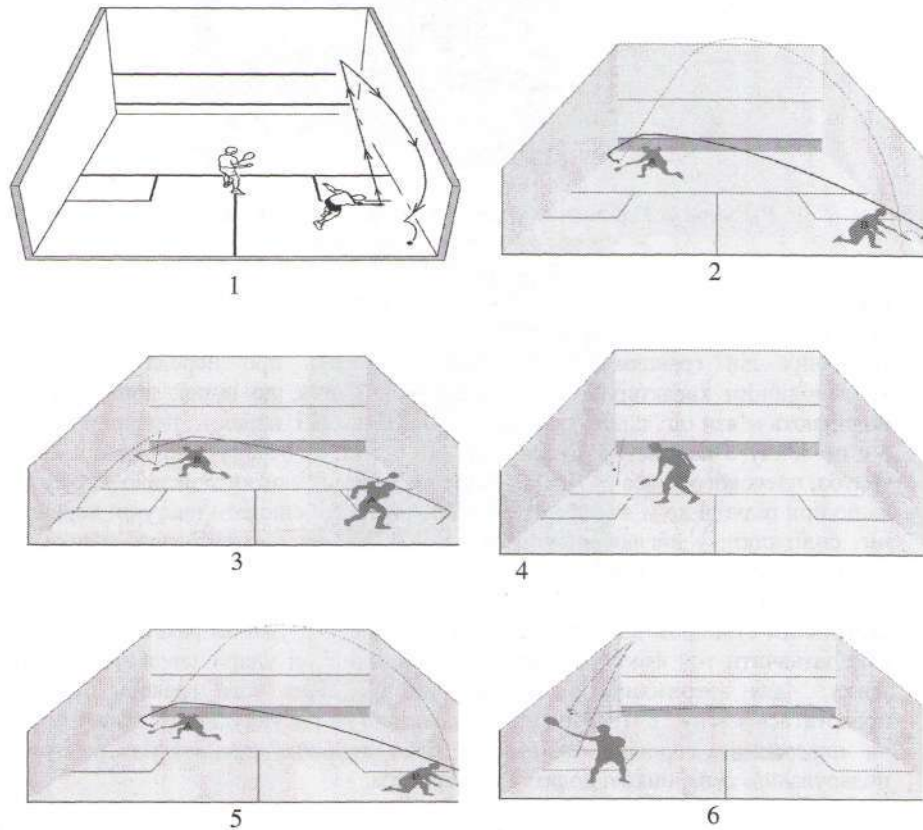


Рисунок 6. Особливості різних видів удару у сквоші

Другий удар – по діагоналі корту, (x-court drive). Гравець "а" здійснює удар по м'ячу, що летить по траєкторії, виділеною чорною лінією. В основному цей удар захисного характеру.

Третій удар – через бічну стіну в передню, (boast). Може застосовуватися і в захисних, і в атакуючих діях. Гравець "а" завдає удару по м'ячу в праву бічну стіну. Четвертий удар – низький, короткий, прямий, (drop shot). Атакуючий удар.

П'ятий удар – свічка, (lob). Може летіти прямо або по діагоналі корту. Гравець "а" здійснює удар "свічку" по діагоналі корту (x-court lob), по траєкторії, виділеною пунктирною зеленою лінією. Основне завдання удару полягає у вигранні позиції, зони "Т" подихати, відновити дихання.

Шостий удар – удар, який не відбивається (kill shot). Удару завдається гравцем так, що після торкання стику бічної стіни і підлоги (nick), м'яч просто котиться по

підлозі. Усі удари виконуються, після одного відскоку від підлоги, зльоту, як з правого боку корту, так і з лівої, також з передньої, центральної і задньої частин корту.

**Цілі дослідження:** дослідити рівень технічної підготовленості юних сквошистів.

**Данні про методику дослідження:** Для контролю за станом технічної підготовки юних сквошистів ми застосовували тести, рекомендовані фахівцями. Підбір тестів здійснювався з урахуванням специфіки виду спорту. Педагогічне тестування проводили на початку підготовчого періоду. Для оцінки рівня технічної підготовки нами використано тест на рисунку 7.

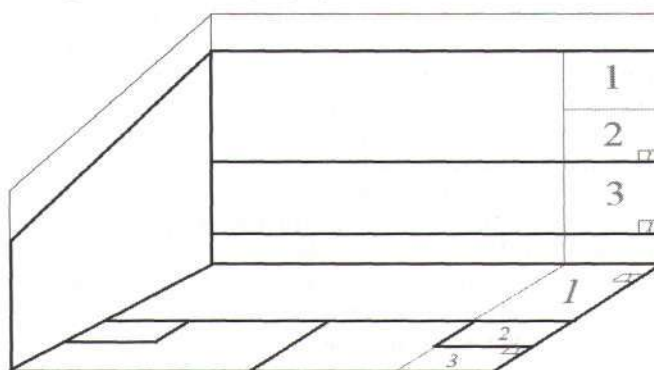


Рисунок 7. Оцінка рівня технічної підготовки.

Сквошисти виконують 10 ударів драйв з права та зліва. Зараховуються бали за влучення у кожну зону центральної стіни, також нараховуються бали за довжину відскоку та влучення у спеціальні зони. Результат зараховується як сума всіх влучень.

**Результати дослідження:** У дослідженнях прийняло участь 12 сквошистів 9-11 років. Дослідження проводилися на базі фітнес клубу «Спорт-Лайф» м. Херсона. У констатуючому експерименті приймали участь 4 юних сквошиста 9-ти років, 4 сквошисти – 10-ти років, та 4 сквошисти 11 років. У формуючому експерименті прийняли участь ті самі сквошисти у тій же кількості. Всі юні сквошисти відносилися до основної медичної групи.

Методологія дослідження передбачала проведення поетапного педагогічного експерименту.

На першому етапі (листопад 2016 року) був проведений констатуючий експеримент, нами було здійснене тестування 12 сквошистів, що дозволило оцінити їх фізичну підготовленість (ЗФП та СФП) та технічну підготовку.

Згідно з отриманими результатами констатуючого експерименту показники технічної підготовки юних сквошистів відповідають рівню нижче середнього, більшість влучень припадають на дво-бальну зону центральної стіни та однобальну зону довжини відскоку. Влучення у спеціальні зони відсутні.

Отриманні результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1. Показники технічної підготовленості юних сквошистів

№	Контрольні випробування	Спортсмени												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	x
1	Драйв з права	5	2	2	4	3	0	0	1	1	1	4	0	2
2	Драйв з ліва	30	1	2	2	0	0	1	3	0	0	1	2	31

Грудень 2016 року – березень 2017 р. проводився основний педагогічний експеримент. Загальне число учасників в основному експерименті – 12 осіб; заняття проводилися на базі фітнес клубу «Спорт-Лайф» м. Херсон. Сквошисти, що брали участь у педагогічному експерименті, займалася по розробленій нами програмі. Тривалість основного педагогічного експерименту склала чотири місяці.

#### **Оптимізація фізичної підготовки юних сквошистів**

Програма складеться з трьох циклів (4-6 тижнів кожен), які в свою чергу поділяють на мікроцикли (один мікроцикл дорівнює одному тренувальному тижню). В кожному мікроциклі, окрім відновлювального, передбачалося від 3-х до 4-х тренувань на тиждень. Тренувальний тиждень був спрямований на розвиток фізичних якостей наступним способом:

#### **Перший цикл підготовки**

Понеділок – основне тренування загально-розвиваючого напрямку;

Вівторок – перше допоміжне тренування;

Середа – друге основне тренування;

Четвер – відпочинок від загальної фізичної підготовки;

П'ятниця – друге допоміжне тренування;

Субота – турнір або відпочинок;

Неділя – турнір або відпочинок.

#### **Відновлювальний мікроцикл**

Перший цикл підготовки: базовий.

*Головна мета:* підготувати організм до навантажень.

Головним завданням першого циклу є підготовка опорно-рухового апарату і укріплення м'язової системи з метою підготувати організм майбутнім навантаженням. Весь перший цикл ми повинні поступово збільшувати тренувальний обсяг за рахунок різноманітної підготовки. Підготовка: поступово інтегрувати дану програму в загальну спортивну підготовку. Оптимізувати тренувальний графік а також працю і відпочинок, таким образом щоб уникнути перевтоми та пере тренуваності.

*Задача:* овоїти техніку виконання вправ представлених у програмі. Підготувати опорно-руховий апарат та кардіо-респіраторну систему до майбутніх навантажень. Прагнути поступово нарощувати об'єм навантаження (інтенсивність повинна залишатись на помірному рівні). Створити «фундамент» для тренувань швидкісного напрямку і розвитку координації. Підготувати організм до виконання навантажень швидкісно-силового характеру і вправ що розвивають вибухову силу м'язів і стартову швидкість.

*Мета:* підвищити рівень загальної витривалості. Виділити і спрямовано впливати на менш розвинені м'язи та м'язові групи. Виділити і спрямовано впливати на найбільш важливі м'язові групи сквошиста (сідничні м'язи, передня поверхня стегна, м'язи стабілізатори колінних суглобів, верхній плечовий пояс, кисті рук і м'язи передпліччя, м'язовий корсет тулуба – прес / спина / косі м'язи живота).

*Засоби і методи:* Вправи з використанням ваги свого тіла. Вправи з снарядами (тренажери). Статично-ізометричні вправи. Рівномірний метод розвитку загальної витривалості.

### ***Другий цикл підготовки "спеціально-підготовчий".***

У цьому циклі важливо закласти основу підготовки сквошиста (швидкий набір швидкості, частота рухів, маневреність), в цей період підвищується технічна оснащеність тренувального арсеналу, всі представлені вправи, необхідно навчитися правильно виконувати.

*Головна мета* спеціально-підготовчого циклу це виконання запланованих обсягів у підготовчих вправах для майбутніх спеціальних навантажень.

*Завдання:* Освоїти техніку представлених вправ.

*Мета:* підвищити рівень загальної і спеціальної координації; підвищити рівень загальної і спеціальної витривалості; підвищити швидкісно-силові здібності м'язів що беруть участь у пересуванні на корті (засобами помірної пілометрики); підвищення здатності швидкого маневрування; підвищення здатності зберігати стійкості; продовжити роботу над розвитком відстаючих м'язових груп.

*Засоби і методи:* вправи ігрового характеру; вправи з використанням ваги свого тіла; вправи зі снарядами (набивний м'яч, балансувальні подушки і тощо); вправи зі джгутами; круговий та інтервальний методи розвитку спеціальної витривалості.

### ***Третій цикл підготовки "спеціально-підготовчий".***

Період характерний наявністю спеціальних вправ, а також саме специфічних режимів виконання навантаження, властивих для спеціалізації сквошиста.

*Мета спеціально-підготовчого циклу* – виконати запланований обсяг спеціальних навантажень, який допоможе нам не побоюючись травматизму, виконати роботу для підвищення швидкості та спеціальної швидкісної витривалості.

*Завдання:* виконати навантаження Програми складається на даному етапі переважно з спеціальних вправ (близьких за характером до дій ігрових умов). Підібрати спеціальні вправи (в роботі на витривалість, швидкість і силу) найбільш близькі до змагальних рухів і режимів. Продовжити роботу на обсяг, але поступово підвищувати і інтенсивність навантажень. Введення «відновлювальних мікроциклів», зважаючи на присутність підвищених обсягів навантажень і підвищення їх інтенсивності, потрібна регулярна профілактика «перетренованості» (спортивного перевтоми) та інтенсифікація відновлювальних заходів.

*Мета тренувань:* розвинути рівень загальної і спеціальної координації; підвищити рівень спеціальної витривалості; підвищити швидкісно-силові здібності м'язів, що беруть участь в пересуванні (засобами пілометрики); розвинути здатність до більш швидкого переміщення; продовжити роботу над розвитком відстаючих м'язових груп.

*Засоби і методи:* вправи для розвитку координації (швидкісна драбинка, м'ячі, човниковий біг); вправи змагального характеру (тести); вправи зі снарядами (набивний м'яч тощо); вправи зі джгутами; коловий та інтервальний методи розвитку спеціальної витривалості.

*Допоміжні засоби тренування і аеробні сесії.* У першому і другому циклах нашої підготовки за цією Програмою, між основними тренуваннями нам необхідно виконувати так звані допоміжні тренування, які робляться в екстенсивному режимі (без особливої психологічної напруги), в ці дні прийнято виконувати роботу, на яку зазвичай бракує часу. Це: аеробні сесії (кроси), зміцнення зведень стоп і бічних зв'язок гомілковостопних суглобів, зміцнення м'язів спини і черевного пресу, зміцнення кистей рук, розтяжка і статично-ізометричне навантаження необхідні нам для зміцнення зв'язкового апарату.

*Рівномірний метод.* Приклад Аеробної сесії (кросовий біг, біг зі зміною швидкості бігу 5 мін швидко / 5 мін повільно і так задана к-ть часу). Велосипед –

плавний набір інтенсивності і вихід на необхідні показники нашої пульсової зони (135-155 уд/хв.)

*Відновлювальні мікроцикли.* Введення "відновлювальних мікроциклів" у кінці кожного циклу підготовки, необхідно для профілактики "перетренованості" (спортивної перевтоми). Інтенсифікація відновних заходів під час короткого відпочинку, дозволить нам уникнути нашарування травматизму навантаження, отримати заряд сил потрібних для реалізації наступного циклу програми, відпочити не втрачаючи при цьому форми. Рекомендується виконувати профілактичний відновний мікроцикл кожен 5-у чи 6-у неділю підготовки (тобто у кінці кожного циклу). У цей період відпочинок має бути переважно активним, і навантаження в спеціалізації (тренуваннях в сквоші), так само повинні трохи знижуватися (в усякому разі за обсягом). У відновному мікроциклі, важливо активно відпочивати і відновлюватися (вітамінізація, сон, лазня, масаж). Така послідовність дій забезпечує оптимальний результат і не допускає виникнення фізичної і психологічної перевтоми.

Цикл програми тривав з березня 2016 по травень 2017 року. У програмі приймали участь 12 юних сквошистів віком 9-11 років, які пройшли початкове тестування. Після проходження програми проводились аналогічні тести.

Результати тестування технічної підготовленості після впровадження експериментальної методики представлені в таблиці 2.

Таблиця 2. Показники технічної підготовленості юних сквошистів

N	Контрольні випробування	Спортсмени												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	x
1	Драйв з права	49	47	50	51	48	42	41	39	45	43	44	42	45
2	Драйв з ліва	45	49	45	43	44	42	36	39	49	44	41	41	43

Після проходження експериментальної програми юні сквошисти підвищили свої результати на 40,6 % в тесті драйв з права та на 38,7 % за тестом драйв з ліва.

**Висновки:** Проаналізувавши спеціальну літературу та останні дослідження в області сквошу, ми дійшли висновку що для досягнення високого результату, необхідне опанування багатьма технічними елементами під наглядом висококваліфікованого спеціаліста та розуміння гри.

Система підготовки сквошистів 9-11 років повинна будуватися на методичних закономірностях, що прогнозують результативність майбутніх спортивних досягнень і, в цілому включають:

–особливості та показники фізичного розвитку і функціонального стану юних сквошистів;

–суворе дотримання принципів поступового збільшення тренувального навантаження, його доступності та варіювання залежно від завдань тренувального заняття. Неправильне дозування фізичного навантаження може призвести до порушень у функціонуванні організму дитини;

–поступовий, рівномірний розвиток загальної і спеціально-технічної підготовленості за всіма показниками та психомоторних процесів юних сквошистів.

Реалізація описаного методичного положення позитивно впливає на формування правильної постави і на гармоній фізичний розвиток юних сквошистів, крім того, запобігає розвитку функціонально-рухової асиметрії.

У процесі навчання техніки нових вправ рекомендується використання методу цілісної та розчленованої вправи: у процесі вивчення простих вправ можна

використовувати цілісний метод, під час вивчення більш складних вправ, використовується метод розчленованої вправи, який передбачає концентрацію уваги на деталях техніки виконання вправи. При цьому варто стежити за чітким дотриманням основних параметрів вправи для запобігання розвитку динамічного стереотипу неправильної техніки її виконання.

У ході реалізації експериментальної методики тренування мали вибірково та комплексно спрямованість: по чергово проводились тренування з розвитку з різних показників фізичної і технічної підготовленості. При цьому рекомендується використовувати різноманітні методи навчання та здійснювати чітке дозування фізичного навантаження.

У навчально-тренувальному процесі юних сквошистів на етапі їх початкової підготовки доцільно використовувати дидактичні положення: принципи планованості й поступовості, готовності та доступності, а також стимулюючої важкості.

Необхідність реалізації цих принципів зумовлена тим, що навчання складних вправ повинно базуватися на дотриманні певної стратегії, вибір якої передбачається відповідним рівнем готовності сквошистів. У свою чергу, тактика навчання повинна вибиратися оперативно, під час роботи над конкретною вправою. При цьому всі завдання повинні плануватися заздалегідь для більш впевнених дій тренера на занятті. Найвищою формою такого планування є програма тренувань, яка передбачає високу адаптивність роботи із поступовим ускладненням завдань.

Принцип готовності передбачає наявність відповідного рівня підготовки до виконання певних рухових дій. Це виражається в наявності базової підготовки сквошистів, зокрема в рівні розвитку їх спеціальних фізичних якостей, спеціальної рухової (технічної) підготовленості, а також певного рівня розвитку функціонального стану.

Суть принципу доступності та стимулюючої важкості полягає в тому, що, з одного боку, вправа повинна бути достатньо легкою, що сприяє невимушеній роботі над її виконанням, а з іншого – вона має бути оптимально складною, щоб стимулювати розвиток спеціальних фізичних якостей та технічної підготовленості, також мобілізувати інтелектуальні, психічні та фізичні можливості юних сквошистів.

Розвиток усіх рухових якостей, необхідних сквошистам для подальшої спортивної діяльності, повинен проходити у тісному взаємозв'язку. Це зумовлено тим, що в дітей 9-11 років у процесі цілеспрямованого педагогічного впливу на окрему рухову якість виникають передумови для розвитку інших фізичних якостей, що сприяє їх комплексному вдосконаленню в цей віковий період.

На етапі формуючого експерименту ми розробили авторську програму підвищення фізичної підготовленості юних сквошистів та експериментально перевірили її ефективність. Отримані результати свідчать про позитивний ефект після проходження циклу програми. Технічна підготовка – 100 % результативності.

### Список літератури:

- Белиц-Гейман С.П. Искусство тенниса / С.П. Белиц-Гейман. – М. : Физкультура и спорт. – 1971. – 255 с.
- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
- І. Г. Бондаренко Бондаренко І. Г. Спортивна метрологія : [методичні рекомендації] / І. Г. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ імені Петра Могили, 2012. – 104 с.
- Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : [учеб. пособие для студентов вузов] – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 117 с.
- Климович Л.С. 100 уроков тенниса / Л.С. Климович. – М. : АСТ: Астрель, 2009. – 218 с.
- Линькова А.М. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных теннисистов 8-10 лет с использованием методов саморегуляции : автореф. дис... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / А.М. Линькова. – М., 2004. – 22 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М., 2002. – 178 с.
- Менхин Ю.В. Физическая подготовка спортсмена : [учебное пособие] / Ю.В. Менхин. – М. : ГЦОЛИФК, 1993. – 88с.
- Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
- Проскуракова Н. Ю. Физическая подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения / дис. магістра физ. культури // Проскуракова Наталья Юрьевна; РГУФК. – М., 2003. – 78 с.: ил.
- Сквош для чайников. – Режим доступа: <http://www.squash-game.ru/node/269>
- Теннис мирового класса. – М. : Эксмо, 2004. – 304 с.
- Уроки сквоша от Sakhi Khan [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.squash-game.ru/content/уроки-сквоша-от-sakhi-khan>
- Harre D. Training der Ausdauer / D. Harre // Training swissenschaft. – Berlin: Sportverlag, 1994. – P. 349–365.
- Ian McKenzie. Squash Skills by Ian McKenzie's / Ian McKenzie. – London, 2002 – 324 p.
- Peter A. Hirst. Squash: Skills. Techniques. Tactics / Peter A. Hirst. – 2011. – 34 p.
- Philip Yarrow. Squash. Steps to Success / Philip Yarrow. – London, 2009 – 256 p.
- Pippa Sales. Improve your squash game: 101 Drills, Coaching tips and Resources / Pippa Sales. – 1996. – 12 p.
- Selby Smith C. Innovation, Skill Needs and Training in a Rural Community / C. Selby Smith, F. Ferrier // Prometheus. – 2005. – vol.23(3). – pp. 265-283.
- Tony Grif



MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA  
KUJAWSKO-POMORSKIEGO  
Piotr Calbecki



WOJEWODA  
KUJAWSKO-POMORSKI  
Mikołaj Bogdanowicz



PREZYDENT  
MIASTA  
BYDGOSZCZY



# Laerdal

helping save lives



TVP BYDGOSZCZ



ŻEGLUGA BYDGOSKA

NEPTUN  
Bydgoszcz [www.neptun.org.pl](http://www.neptun.org.pl)



CityHotel<sup>®</sup>  
★★★★



9 1788365 507099