

**Міністерство освіти і науки України
Міністерство охорони здоров'я України
Херсонський державний університет
ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України
КЗ «Херсонський обласний центр громадського здоров'я»**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**Збірник наукових праць за матеріалами
I Всеукраїнської науково-практичної конференції**

11 квітня 2019 року

Херсон - 2019 рік

УДК 796.062/796.077.575.7
ВВК 75.7

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету (протокол № 7 від 18.03.2019 року)

Відповідальний редактор:

Ромаскевич Ю.О. – головний лікар Херсонського обласного центру громадського здоров'я, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України.

Редакційна колегія:

Глухов І.Г. – декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Глуценко І.І. – декан медичного факультету Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Возний С.С. – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Маляренко І.В. – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Яковлева С.Д. – завідувач кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету, доктор психологічних наук, кандидат медичних наук, професор.

Гурова А.І. – завідувач кафедри медицини та фізичної терапії Херсонського державного університету, кандидат біологічних наук, доцент.

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету (укладач збірника).

Збірник містить наукові роботи учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів громадського здоров'я та раціональної рухової активності різних верств населення.

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

Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення [Текст]: зб. статей I Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.) /уклад. С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2019. – 213 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

Годлевський П.М., Бірюкова Т.В. УМОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
Голяка С.К., Мойсієнко Г.М., Дар'я Савка ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ УЧНІВ З ПИТАНЬ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	13
Замолотнєва В.В СТИМУЛЮВАННЯ ГОЛОСОВИХ РЕАКЦІЙ ТА МОВЛЕННЄВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗВИТКУ.....	17
Козіброда Л.В., Ломака Ж.М., Степанюк С.І. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСНОВНИХ ЗАСАД ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ.....	21
Кострікова К.С. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	24
Лишевська В.М., Шаповал С.І., Петрушкевич І.І. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	29
Ляшко В.В. ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ.....	34
Матвієнко І.С. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.....	38
Полещук С.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	42
Сенишин Б. Б., Соверда І. Ю. ХАРАКТЕРИСТИКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	46

Таран І.В. НЕВРОКІНЕЗІОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ДИТИНИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ.....	50
Фроленкова Л.М. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ІНКЛЮЗИВНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР.....	55
Шаламова О.А. ПРОФИЛАКТИКА И МЕНЕДЖМЕНТ ЛЕЧЕНИЯ КОНТРАКТУР КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	59
Шевцова Я.В. ОЦІНКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПЕРЦЕПТИВНО-КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ І ПСИХОМОТОРИКИ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБ'ЄКТИВНИХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ОЦІНКИ СТАНУ ЗОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ.....	64
Шешеня І.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	68
Яковлева С.Д., Єременко Г.Ю. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕНИМ ІНТЕЛЕКТОМ.....	72
Яцимірська Н.О., Спринь О.Б. ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ У ДІТЕЙ.....	76
СЕКЦІЯ 2 СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	
Вертебна А.О. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З РЕВМАТИЧНИМИ УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	80
Возний С.С., Глухов І.Г., Партишева Л.В., Чорна С.В. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	84

Глухов І.Г., Маляренко І.В., Боков А.І. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ У ВИЗНАЧЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	89
Голяка С.К., Мельничук О.В., Котенко О.В., Разуменко О.В. ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ..	92
Городинська І.В. СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	97
Гулько Н.В., Степанюк С.І., Тонконог Е.М. РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЗОШ.....	101
Гурова А.І. ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СПЛАНХНОПТОЗАХ.....	104
Карпуніна Ю.В., Содікова Юлія ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ДИПЛЕГІЄЮ.....	108
Коваль В.Ю., Меньшикова Н.А. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР І ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З НЕУСКЛАДНЕНИМИ ФОРМАМИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ	112
Козій Т.П., Борович Є.А. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЕНДОПРОТЕЗУВАННІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА.....	115
Кольцова О.С., Пришва О.Б. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	119
Коньков А.М. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ДОТРИМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	123
Лисенко Т.С. ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З АУТИСТИЧНИМ СПЕКТРОМ ПРОЯВІВ.....	127

Лишевська В.М., Богату Ганна ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	131
Маляренко І.В, Мороз М.С. ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ.....	135
Ображей О.Є, Маляренко І. В., Кольцова О.С. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	140
Пасічняк Л.В., Ткачук В.П., Степанюк С.І., Паськів Х.В. РОЗВИТОК СПЕЛЕОТУРИЗМУ НА ТЕРИТОРІЇ ЗАХІДНОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ.....	144
Слободянюк І.В. ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ З ПЕРШОКЛАСНИКАМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	149
Степанюк С.І., Ткачук В.П., Козіброда Л.В., Ломака Ж.М. МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	153
Стрикаленко Є.А., Андрєєва Р.І., Жосан І.А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СУСЛЕ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	157
Ткачук В.П., Степанюк С.І., Юськів К. В., Голенко Н. М., Юськів С. М. ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	165
Товстоган В.С. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ЗАСІБ ЇЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	169
СЕКЦІЯ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ	
Балковий І.А., Руденко В.С. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НА ІГРОВУ АКТИВНІСТЬ ФУТЗАЛІСТІВ	174

Гацюєва Л.С., Гацюєв В.Б. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОМОТОРИКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК	177
Голяка С.К., Макаренко Андрій ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ.....	181
Грабовський Ю.А. ВПЛИВ УМОВ СПОРТИВНОГО ПОХОДУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ТУРИСТІВ.....	186
Савченко М.І., Гетманська О.М. ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ФІЗИЧНОЇ ДОПОМОГИ І СТРАХОВКИ У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ГІМНАСТИКИ.....	191
Топал В.В., Саратовський О.В. Круглик М.І. ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ І ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ В СПОРТІ.....	195
Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ.....	200
Шалар О.Г., Череповська Г.О., Бережков І.Т. МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	205
Відомості про авторів.....	210

3. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту. Навчально-методичний посібник для студентів. / С.К.Голяка, С.С.Возний. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 240 с.
4. Гузар В.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. /В.М. Гузар, С.М.Юськів. // Спортивні ігри. - Харків: ХДАФК, 2019. - №2 (12). - С.13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
5. Huzar, V. N (2000). Informatsiia ta informatsiine zabezpechennia fizychnoi kultury i sportu (Information and informational support of physical culture and sports). *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 16, 3–7.
6. Huzar, V. N. (2019). Sportyvnie u podvyzhni yhri na vode (Sports and outdoor games on water). *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
7. Кізько А.П. Чергування фізичних впливів і відпочинку в спортивному тренуванні / А.П. Кізько // Теорія і практ. фіз. кул.-ри. – 2002, № 8. – С. 3–16.
8. Солодков А.С. Физиология спорта. Учебное пособие / А.С. Солодков, Є.Б. Сологуб – СПб.: СПбГАФК ім. Лесгафта, 1999.
9. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. / А.С.Ровний. -Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.
10. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

УДК 796.332.

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ

Шалар О.Г., Гузар В.М.*, Хоменко В.В.*

*Херсонський державний університет
Херсонська державна морська академія**

Анотація. В статті представлені результати дослідження щодо ефективності використання методики спортивного тренування футболістів ФК «Олександрія U-21». Доведено позитивні зрушення за всіма показниками фізичної та технічної підготовленості футболістів.

Ключові слова: футболісти, спортивне тренування, фізичні якості, техніка.

Аннотация. Шалар О.Г., Гузар В.Н., Хоменко В.В. Влияние спортивной тренировки на физическую и техническую подготовленность футболистов. В статье представлены результаты исследования эффективности использования методики спортивной тренировки футболистов ФК «Александрия U-21». Отмечены положительные сдвиги по всем показателям физической и технической подготовленности футболистов.

Ключевые слова: футболисты, спортивная тренировка, физические качества, техника.

Annotation. Shalar O.G, Guzar V.M., Khomenko V.V. The impact of sports training on the physical and technical preparedness of football players. The article presents the results of a study of the effectiveness of the use of sports training methods for football players of FC Alexandria U-21. Positive changes were noted in all indicators of physical and technical preparedness of football players.

Key words: football players, sports training, physical qualities, technique.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день футбол являє собою масовий, видовищний та досить популярний вид спорту, кількість прихильників якого збільшується з кожним днем [3]. Підвищений інтерес в сучасній спортивній науці спостерігається у проблемі фізичної підготовки спортсменів, які професійно грають у футбол. Серед найважливіших питань, які стоять перед вітчизняним футболом, є необхідність комплексної оцінки основних фізичних якостей, та визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів [1].

Спортивне тренування футболістів в тій чи іншій мірі містить у собі такі сторони підготовки як: технічна, фізична, тактична, морально-вольова і інтегральна підготовка. Така структура упорядковує уявлення про складові спортивної майстерності, і дозволяє в певній мірі систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення (В.М. Заціорський, 1998; А.М. Зеленцов та ін., 2000; Л.П.Матвєєв, 1999; В.М.Платонов, 1997) [2, 3, 4, 5].

У спортивних іграх виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояви високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів, швидкості орієнтування, прийняття рішень, переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, перешкод з боку суперників, складної групової взаємодії з партнерами та суперниками [9, 10, 11]. Отже, у сучасному футболі варто удосконалювати технічні навички, підвищувати тактичну майстерність і цілеспрямовано розвивати фізичні якості.

Мета дослідження: визначити ефективності використання методики спортивного тренування футболістів ФК «Олександрія U-21».

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось в реальних умовах навчально-тренувального процесу футболістів ФК «Олександрія U-21» міста Олександрія (Кіровоградська область) на базі ФК «Олександрія» стадіон «Ніка». Спостереження тривало протягом листопада 2017 та березня 2018 років. Протягом цього терміну футболісти провели три тренувальних збори. Вік досліджуваних гравців складав 20-21 рік, при кваліфікації занять футболом 14-15 років (займалися з 6-7 років). Прийняли участь у дослідженні 22 особи. Спортсмени даної групи є багаторазовими учасниками чемпіонатів України з футболу, приймали участь у єврокубкових змаганнях, проявили себе на достойному рівні і продемонстрували досить значний ігровий потенціал.

Виходячи з мети дослідження перед нами були поставлені наступні завдання роботи:

- 1) Дослідити зміни, які відбулися у показниках рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів.
- 2) Оцінити та проаналізувати результати комплексних показників фізичної та технічної підготовленості гравців ФК «Олександрія U-21» протягом дослідження.

Проведення тестових випробувань з оцінки фізичної та технічної підготовленості дозволило нам найбільш реально оцінити стан спортивної підготовленості спортсменів, які професійно грають у футбол. Щодо оцінки

рівня фізичної підготовленості були підібрані такі контрольні вправи: тест Купера, біг на 30 метрів з високого страту, човниковий біг 3x10, «Йо-йо» тест. Рівень технічної підготовленості футболістів визначався наступними вправами: удари по воротах на точність, ведення м'яча, обведення стоек і удар по воротах, удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність, вкидання м'яча рукою на дальність і точність (тест для воротарів).

Результати дослідження та їх обговорення. 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.

При виконанні тестового випробування тест Купера був отриманий показник рівня загальної витривалості. Визначено, що приріст даної вправи склав 300 метрів, тому, спираючись на вказані дані, ми можемо говорити про результативність методики, яка розроблена тренерами даного клубу. Таких результатів було досягнуто завдяки кросовому бігові, поперемінний бігу 50-300 м з частотою серцевих скорочень (далі ЧСС) 170 ударів за хв.; повторному бігу 100-500 м. з ЧСС 170 ударів за хв.; інтервальному бігу на відрізках 400-500 м, при якому інтервали відпочинку не приводили до зниження пульсу нижче, ніж 135-140 ударів за хв.

Виконання тестового випробування «йо-йо» виявився для футболістів досить складним. Проте, спостерігалася зацікавленість з боку спортсменів, що, на нашу думку, сприяло емоційному піднесенню та виконанню заданої вправи. Приріст даної вправи склав 3 хв. Отримані дані дали змогу говорити про досить суттєве збільшення рівня спеціальної витривалості футболістів. Таких результатів досягнуто завдяки таким вправам як: човниковий біг 7x50 м з інтенсивністю 90-100 %, від ігрові вправи, що включала ведення, передачі, удари по м'ячу при ЧСС на рівні 170-190 уд./хв гра у квадрат 4x4 з одним нейтральним на майданчику 20x20 м при ЧСС 170–190 уд./хв; двостороння гра із рваним темпом (8-10 хв високий темп, 5-7 хв утримування м'яча).

При тестовому випробуванні біг на 30 м результат футболістів зменшився на 0,4 с. Таких результатів з цього тестового випробування було досягнуто завдяки таким вправам: прискорення з високого старту на 10, 15, 20 м; біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеними ногами, спиною в напрямку бігу тощо); біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 м, біг із зупинкою за сигналом. Також для покращення швидкісних здібностей у футболістів ми використовували вправи на горизонтальній драбинці, а саме: швидке пересування ніг в кожен клітинку, швидкісні стрибки на двох ногах по прямій, правим та лівим боком, стрибки на двох ногах з обгинанням уявної перешкоди.

Аналізуючи результати контрольного випробування з човникового бігу 3x10 м, варто відмітити покращення на 4 с, що є підставою говорити про ефективність тренувального процесу футболістів. На нашу думку, такий приріст пов'язаний з наявністю спеціальних вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей. Так, під час тренувальних зборів футболісти виконували різноманітні вправи швидкісного бігу зі зміною напрямку рухів,

оббіганням фішок з прискореннями з м'ячем та без нього.

Результати проведених тестувань дають нам змогу об'єктивно оцінити рівень технічної підготовленості футболістів.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості футболістів протягом дослідження

№	Тестове випробування	Початкове тестування	Кінцеве тестування	Різниця
1.	Удари по воротах на точність	7 разів	9 разів	2 рази
2.	Ведення м'яча обведення стійок і удар по воротах	8,4 с	8,1 с	0,3 с
3.	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність	46 м	47 м	1 м
4.	Викидання м'яча на дальність	33 метри	34 метри	1 метр

При виконанні тестового випробування удари по воротах на точність, був отриманий показник рівня загальної технічної підготовленості польових гравців команди, результат якого переведені у середнє значення. Так, протягом першого та другого зрізів кількість влучень вказаного випробування зросла з 7 разів до 9 разів, що складає загальний приріст на 2 рази. Отримані дані дають нам змогу говорити про збільшення рівня технічної майстерності у футболістів, але цей показник під час ігрової практики може значно зменшитися, так як під час виконання цієї вправи у гравців не було опіки з боку захисників протилежної команди, гравці почували себе вільно, їм не потрібно було думати, що за спиною в тебе захисник іншої команди який може забрати в тебе м'яч. Серед основних складностей при виконанні даної вправи, для футболістів постало правильне розподілення сили удару м'яча. Таких результатів в цьому тестуванні було досягнуто завдяки наступним підвідним вправам: дриблінг (поміж фішок та стійок) з різним завданням, пасування (праворуч, ліворуч, всередину, назовні, зміна швидкості й напрямків).

Виконання тестового випробування удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність тест виявився для воротарів цього клубу досить складним, тому що завдання тесту полягало не тільки в тому, щоб як можна далі забити м'яча. А ще оцінювалася точність виконання удару: якщо голкіпер не влучив м'ячем в відмічену зону, то його спроба була би не зарахована і кількість метрів би складала нуль, 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 удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність тест складав 46 м, і збільшився протягом експерименту до 47 м, що складає приріст даної вправи на 1 м. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він не є невеликим. На нашу думку, основною причиною такого результату є наявність вправ великого навантаження як в процесі підготовки до змагань. Такого результату ми досягли за вдяки наступній вправі: вибивання м'яча по зонах (відмічені фішками).

При тестовому випробуванні ведення м'яча обведення стійок і удар по воротах початковий результат футболістів змінився з позначки 8,4 с до 8,1 с, що складає зменшення часу на 0,3 с. Отриманий показник дає змогу говорити про збільшення рівня швидкості. На нашу думку, такий результат був досягнутий завдяки плідній роботі на тренувальних зборах, а саме завдяки роботі над швидкісними, координаційними здібностями, та виконання технічних елементів гри у прискореному темпі. Також використовувалися наступні вправи: дриблінг (поміж фішок та стійок) з різним завданням, удари на точність по м'яч з різних зон на тренуваннях.

Аналізуючи результат контрольного випробування викидання м'яча на дальність, зауважимо, що на початку експерименту загальна кількість метрів складала 33 м, і збільшилась на момент другого зрізу до позначки у 1 м. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він є невеликим. На нашу думку, причиною такого незначного результату є відсутність великої кількості вправ, спрямованих на розвиток техніко-тактичних дій воротарів.

Висновок. Сучасний футбол пред'являє підвищені вимоги до швидкості виконання технічних прийомів, до динамічності зусиль при високій точності виконання. Ці важливі завдання (вдосконалення рухової структури, розвиток сили і швидкодії, виховання влучності) необхідно вирішувати паралельно, оскільки одночасний акцент на різних сторонах рухової навички дає більший ефект, ніж акцент на кожній з цих сторін окремо.

Зазначимо, що за всіма показниками фізичної та технічної підготовленості футболістів ФК «Олександрія U-21» відбулися позитивні зміни. І як наслідок, «Олександрія» як футбольна команда займає почесне місце на п'єдесталі українського юніорського футболу. Кількість перемог зазначеного клубу говорить про високий професіоналізм тренерів та відданість самих футболістів.

Перспективою подальших досліджень є виявлення закономірностей між фізичною та техніко-тактичною підготовленістю футболістів.

Література

1. Васильчук А.Г. Педагогічний контроль за швидкістю та спритністю висококваліфікованих футболістів. Практикум з футболу. / А.Г. Васильчук, Ю.В. Тий, М.В. Останович.– Київ, 2001 – 36 с.
2. Заціорский В.М. Физические качества футболистов и их оценка / В.М. Заціорский, - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 214 с.
3. Зеленцов А.М. Научно-методическое обеспечение современного учебно-тренировочного процесса на примере «Динамо» (Киев). Практикум по футболу. / А.М. Зеленцов, В.И Лазаренко, А.М. Козлов. – Киев, 2000. – 47 с.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П.Матвеев. - К.: Олимпийская литература,1999. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н.Платонов. - К.: Олимпийская литература,1997. – 584 с.
6. Шалар О.Г. Дидактико-виховний аспект тренування юних футболісток [Текст] / О.Г. Шалар, О.С. Еделев, В.О. Єфімако // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХПП), 2008. - №11 – С.16-20.
7. 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 : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2009. - №10. – С. 277-280.

8. Шалар О.Г. Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды [Текст] / О.Г. Шалар, В.Н. Гузарь, А.О. Норик // Физическое воспитание студентов – 2014. - №2. – С. 8-12.

9. 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/» 36. наукових праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 6 (49) 14. – С. 35-43.

10. Шалар О.Г. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів [Текст] / Ігор Жосан, Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454

11. Шалар О.Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року [Текст] / О.Г. Шалар, І.А. Жосан, В.В. Хоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Наук.-педагог. пробл. фіз. культури /фіз. культура і спорт/» 36. наук. праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72) 16. – С. 60-63.

УДК 796.062/796.077.575.7 .

МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Шалар О.Г., Череповська Г.О.*, Бережков І.Т.**

*Херсонський державний університет, Миколаївський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти*,
Херсонська ЗОШ 31***

Анотація. У статті проаналізовано ефективність методики технічної підготовки юних волейболістів шкільної спортивної секції. Доведено успішне зростання показників технічної підготовленості юних волейболістів завдяки використанню інтегральних вправ швидко-силової спрямованості.

Ключові слова: волейбол, техніка, передача, подача м'яча, знання.

Аннотация. Шалар О.Г., Череповская А.А., Бережков И.Т. Методические условия совершенствования техники юных волейболистов сельской спортивной секции. В статье проанализирована эффективность методики технической подготовки юных волейболистов школьной спортивной секции. Выявлено позитивный рост показателей технической подготовленности юных волейболистов благодаря использованию интегральных упражнений скоростно-силовой направленности.

Ключевые слова: волейбол, техника, передача, подача мяча, знания.

Annotation. Shalar O.G., Cherepovskaya A.A., Berezhkov I.T. Methodical conditions for improving the technique of young volleyball players of the rural sports section. The article analyzes the effectiveness of the technique of technical training of young volleyball players of the