

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Матеріали XVI наукової конференції  
«ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА  
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»



Харків – 2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНИХ ІГОР ТА  
ОДНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*збірник статей XVI наукової конференції*

*12 лютого 2020 р.*

**Харків**  
Харківська державна академія фізичної культури  
**2020**

БК 75.0+75.1  
УДК 796.072.2

(2020). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XV наукової конференції 12 лютого 2020 р.*, Харків.

(Укр., рус., англ.)

**Видання** Харківської державної академії фізичної культури  
кафедри спортивних і рухливих ігор та кафедри одноборств

**Редакційна колегія:**

**Помещикова І.П.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

**Бойченко Н.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна) *відповідальний редактор*

**Алексєєв А.Ф.**, проф., Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Несен О.О.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Пашков І.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Перевозник В.І.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Тропін Ю.М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Харківська державна академія фізичної культури (м. Харків, Україна)

**Область і проблематика:** У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять єдиноборствами та спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з використанням єдиноборств та спортивних ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Друкується в авторській редакції

Матеріали включено до бази даних: **Google Scholar**

**Адреса редакції:** вул. Клочківська, 99, каб. 203, м. Харків, 61168, Україна.

**Телефон:** +380987747875 **E-mail:** natalya-meg@ukr.net

Електронна версія розміщена на сайті:

<http://www.sportsscience.org>

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ЄДИНОБОРСТВ

<b>Бойченко Н. В.</b> Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою.....	5-9
<b>Голоха В. Л., Панов П. П.</b> Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю.....	10-14
<b>Голоха В. Л.</b> Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі.....	15-18
<b>Кирпенко В. М., Маракунин А. І., Попов Ф. І.</b> Ефективність застосування парних вправ в підготовці до рукопашного бою.....	19-21
<b>Кривенцова І. В., Одокієнко І. І., Кривенцова О. В.</b> Особливості секційної роботи з фехтування зі студентами закладів вищої освіти.....	22-25
<b>Панченко К. Д.</b> Вплив прикладних видів спорту на формування фізичного розвитку співробітників силових структур.....	26-28
<b>Пашков І. М., Пашкова В. І.</b> Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах.....	29-32
<b>Shandrygos V., Pervachuk R.</b> Role and places of wrestling in the olympic movement system.....	33-39

### РОЗДІЛ 2. ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНИХ ІГОР

<b>Архипова Е. А., Шевченко О. А.</b> Характеристика основних цілей и задач всемирной программы «Shuttle Time» по продвижению бадминтона в школьной среде .....	40-42
<b>Груцяк Н. Б.</b> Популяризация специализации «Волейбол» среди студентов ХНУ им. В. Н. Каразина .....	43-45
<b>Гузар В. М., Юськів С. М.</b> Вплив занять футболом на формування професійно-прикладних фізичних якостей морських фахівців.....	46-50
<b>Єна М. О., Кузнецов М. В., Афонін В. М.</b> Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для офіцерів середнього віку...	51-56
<b>Ляхова Т. П.</b> Ліберо у сучасному волейболі.....	57-59
<b>Марченко В. А.</b> Розвиток силових якостей футболістів.....	60-62
<b>Мельник А. Ю.</b> Вплив показників стрибучості на ефективність виконання нападаючих ударів у змагальній діяльності волейболісток.....	63-66

<b>Моїсеєв С. О., Гузар В. М.</b> Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу.....	67-72
<b>Паєвський В. В.</b> Особливості діяльності суддів з волейболу	73-76
<b>Перевозник В. І.</b> Анатомо-фізіологічні особливості розвитку юних футболістів.....	77-80
<b>Піддубний О. Г., Мусієнко А. В.</b> Вплив занять з баскетболу на адаптаційні можливості підлітків до фізичних навантажень.....	81-83
<b>Стрикаленко Є. А., Шалар О. Г., Гузар В. М.</b> Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продуксім» .....	84-88
<b>Цимбалюк Ж. О., Гришко А. В., Шевченко О. С.</b> Застосування вправ із розділу «спортивні та рухливі ігри» в підготовці військовослужбовців .....	89-92
<b>Хоменко В. В., Свирида В. С.</b> Вертикальний напад як основа сучасного футболу в провідних командах світу.....	93-98
<b>Чуча Н. І., Олійник В. О.</b> Підсумки участі у змаганнях баскетбольних команд ХНУ ім. В.Н. Каразіна .....	99-102
<b>Чуча Ю. І., Калугін І. Г.</b> Аналіз помилок баскетболістів студентських команд під час гри.....	103-105

### РОЗДІЛ 3.

#### ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

<b>Галазюк В. О., Коваль В. О., Кононенко Г. В., Петросян В. В., Д'якова О. В.</b> Визначення впливу зовнішніх факторів на розвиток «таргет-паніки» у спортсменів-лучників.....	106-110
<b>Палій О. В.</b> Методи розвитку загальної та спеціальної витривалості.....	111-115
<b>Пономарьов В. О., Меленті Є. О.</b> Необхідність впровадження принципів здорового образу життя у суспільство.....	116-118
<b>Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Мерзлікін М. В., Асєєва Я. Ф.</b> Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді.....	119-123
<b>Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Ломан С. Л.</b> Здоров'язбережувальні компетентності учнівської та студентської молоді.....	124-128

## Особливість побудови тренувального процесу в підготовчому періоді футзалістів ФК «Продексім»

Стрикаленко Є.А.<sup>1</sup>, Шалар О.Г.<sup>1</sup>, Гузар В.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Херсонський державний університет,

<sup>2</sup>Херсонська державна морська академія\*

**Анотація.** В статті представлений скорочений зміст побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді. Рекомендовано застосовувати три мезоцикли тренувального процесу, а саме: втягуючий, спеціально-підготовчий та контрольний-підготовчий періоди.

**Ключові слова:** футзалісти; тренування; мезоцикл; підготовчий період.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку футболу особливе місце займає раціональна побудова тренувальних занять та планування цієї роботи протягом тривалого часу. Задача сьогодення полягає в використанні лише тих засобів і методів, які можуть ефективно й різнобічно вплинути на різні сторони підготовки футболіста (Гузар, Шалар, & Норик, 2014; Жосан, Хоменко, & Шалар, 2016; Шалар, Гузар, & Хоменко, 2019). Раціональна побудова тренувального процесу дозволить підвищити ефективність змагальної діяльності та дозволить досягти максимально високих результатів на змаганнях найвищого рівня (Губа, 2016; Гусев, Стрикаленко, & Шалар, 2014; Зеленців, Лобановський, Коуэрвер, & Ткачук, 1996; Соломонко, Лисенчук, & Соломонко, 1997).

**Мета роботи:** розкрити особливості побудови тренувального процесу футзалістів ФК «Продексім» в підготовчому періоді.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі Херсонської футзальної команди ФК «Продексім», яка є діючим чемпіоном України й виступає в Екстра Лізі України. Під час проведення тренувальних зборів, які тривали по три тижні кожний, футболісти проводили по два тренування в день з конкретним завданням на кожне тренування. Перший збір відбувався з акцентуванням уваги на фізичну підготовку футболістів. Протягом даного збору відбувалось поступове втягування організму в тренувальний та змагальний процес сезону 2019-2020 років.

**Результати дослідження.** План тренувальної роботи втягуючого мезоциклу на загально-підготовчому етапі представлено в таблиці 1.

Основними завданнями даного мезоциклу є підвищення загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічний розвиток фізичних здібностей та удосконалення техніко-тактичної майстерності, проте лише настільки наскільки дозволяє рівень розвитку рухових якостей.

Стосовно змісту тренувальної роботи зазначимо, що більша частина вправ виконуються без м'яча, спрямованість тренувань зорієнтована на

комплексне вдосконалення всіх видів підготовки з незначною перевагою загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 1.

**Характеристика тренувальної роботи першого мезоциклу підготовчого періоду футзалістів ФК «Продуксім», %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	30	30	30
	Без м'яча	70	70	70
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	30
	Технічна підготовка	15	20	20
	Тактична підготовка	5	5	10
	Комплексна	60	50	40
Координаційна складність	З єдиноборствами	30	40	30
	Без єдиноборств	70	60	70
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	75	65	55
	74-79%	15	20	25
	83-87%	5	5	10
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	70	60	55
	Велика	10	15	20
	Ігрова	10	15	15
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 60' Вечірнє заняття 90'	21 год.	21 год.	21 год.

Режим роботи протягом першого мезоциклу складається з трьох тренувань на добу одним з яких є зарядка та два повноцінних тренування. Тривалість зарядки складає 30 хвилин, першого тренування – 60 хвилин, а другого тренування – 90 хвилин. План тренувальної роботи базового мезоциклу на спеціально-підготовчому етапі представлено в таблиці 2.

Основним завданням другого мезоциклу є подальше підвищення рівня функціональних можливостей організму спортсменів й удосконалення техніки володіння м'ячем в умовах, наближених до змагальних.

Основною відмінністю базового мезоциклу є суттєве збільшення інтенсивності та об'єму тренувальної роботи, що в загальному плані призводить до збільшення величини навантаження. Стосовно видів підготовки зазначимо, що в спеціально підготовчому етапі значно збільшився відсоток часу відведеного на вдосконалення технічної підготовленості футзалістів. Відповідно зросла кількість часу на роботу з м'ячем та роботу в єдиноборствах. Сумарний час відведений на тренувальну роботу також підвищився до 24 годин на тиждень. План тренувальної роботи в контрольно-підготовчому мезоциклі на перед змагальному етапі представлено в таблиці 3.

Таблиця 2.

**Характеристика тренувальної роботи другого мезоциклу підготовчого періоду футболістів ФК «Продуксім», %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	40	50	50
	Без м'яча	60	50	50
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	40	40	40
	Технічна підготовка	20	20	20
	Тактична підготовка	10	15	15
	Комплексна	30	25	25
Координаційна складність	З єдиноборствами	40	50	50
	Без єдиноборств	60	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	35	35	30
	74-79%	45	40	45
	83-87%	10	15	15
	93-100%	5	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	25	25	25
	Велика	50	45	45
	Ігрова	15	20	20
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 90' Вечірнє заняття 120'	24 год.	24 год.	24 год.

Таблиця 3.

**Характеристика тренувальної роботи в третьому мезоциклі підготовчого періоду футболістів ФК «Продуксім», %**

Характеристика навантаження		Тренувальні тижні (6 днів по 2 заняття)		
		1-й	2-й	3-й
Зміст роботи	З м'ячем	60	70	70
	Без м'яча	40	30	30
Спрямованість тренування	Фізична підготовка	20	25	20
	Технічна підготовка	35	30	30
	Тактична підготовка	15	15	20
	Комплексна	30	30	30
Координаційна складність	З єдиноборствами	50	50	50
	Без єдиноборств	50	50	50
Інтенсивність	59-65%	5	5	5
	66-71%	65	55	50
	74-79%	25	25	25
	83-87%	5	10	15
	93-100%	-	5	5
Величина навантаження	Мала	10	10	10
	Середня	60	50	50
	Велика	10	15	20
	Ігрова	20	25	20
Обсяг роботи	Зарядка 30' Ранкове заняття 120' Вечірнє заняття 120'	27 год.	27 год.	27 год.



Основним завданням третього мезоциклу стало наступне: підвищення спеціальної фізичної підготовленості, вдосконалення техніко-тактичної майстерності в умовах, наближених до змагань.

Вивчаючи зміст контрольної-підготовчого мезоциклу зазначимо, що в ньому відбувається значна інтенсифікація тренувального процесу з переважним пріоритетом на техніко-тактичну діяльність. Також протягом даного мезоциклу значно збільшується кількість контрольних ігор з різними суперниками, як за стилем гри так і за рівнем підготовленості. Паралельно з цим відбувається подальше збільшення загально тренувального часу до 27 годин на тиждень.

**Висновок.** В процесі підготовки футзалістів варто забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б змогу спортсмену не лише мати достатньо високі показники розвитку фізичних якостей, а й реалізувати їх в умовах змагальної діяльності.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Губа, В. П. (2016). *Теорія і методика міні-футбола (футзала)*. М.: Спорт.
- Гузарь, В. Н., Шалар, О. Г., & Норик, А. О. (2014). Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды. *Физическое воспитание студентов*, 2, 8-12. doi: 10.6084/m9/figshare.906307
- Гусев, В. Г., Стрикаленко, Є. А., & Шалар, О. Г. (2014). Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*, 6 (49), 35-42.
- Жосан, І. А., Хоменко, В. В., & Шалар, О. Г. (2016). Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 3 (72), 60-63
- Зеленців, А. М., Лобановський, В. В., Коуэрвер, В., & Ткачук, В. П. (1996). *Уроки футболу*. Київ. Олімпійська література.
- Соломонко, В. В., Лисенчук, Г. А., & Соломонко, О. В. (1997). *Футбол*. Київ. Олімпійська література,
- Шалар, О. Г., Стрикаленко, Є. А., & Ємельянова, Ю. І. (2009). Формування особистості юних футболісток. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 10, 277-280
- Шалар, О. Г., Гузар, В. М., & Хоменко, В. В. (2019). Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. *Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення*, 200-205.

### Відомості про авторів

**Гузар Віктор Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання  
*Херсонська державна морська академія*

E-mail: guzarv59@gmail.com;

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>;

**Шалар Олег Григорович** – доцент кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат педагогічних наук, доцент

*Херсонський державний університет*

<https://orcid.org/0000-0003-1866-9143>

E-mail: shalar@ksu.ks.ua

**Стрикаленко Євгеній Андрійович** – завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

*Херсонський державний університет*

<https://orcid.org/0000-0001-7686-8736>

E-mail: strikalenko76@gmail.com

*Надійшла до редакції 07.01.2020 р.*