

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
Хмельницький національний університет
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ
VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

09 травня 2024 р.

Організаційний комітет:

Кондрацька Галина Дмитрівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

Лук'янченко Микола Іванович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Павлюк Євген Олександрович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

Шандригось Віктор Іванович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Чепелюк Анна Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

Піць Богдан Миколайович – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали Ш 70 VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич : П'освіт, 2024. 396 с.

У збірнику представлено виклад статей (результати дослідження), поданих на VI Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.012-053.67(477)(08)

ЗМІСТ

Передмова. Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді	8
---	---

НАПРЯМ І

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Чопик Р., Півкач О.

Гендерні аспекти особистісно-мотиваційної сфери студентів до занять фізичними вправами	9
---	---

Наумчук В., Баран І.

Теоретичні засади формування здорового способу життя студентської молоді	15
---	----

Чепелюк А., Філь В., Коваль О.

Рухова активність – складова здорового способу життя школярів	23
--	----

Веселовський А., Полюга В.

Методика використання ігрового методу на уроках фізичної культури школярів молодшого віку	32
--	----

Борисевич Л., Чепелюк В.

Формування гармонійно розвиненої особистості засобами фізичного виховання	41
--	----

Кондрацька Г., Годжик О.

Вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності плавання з метою оздоровлення учнів 5-6 класів	47
---	----

Чопик Р., Мисів Л.

Нормативно-програмне забезпечення процесу формування валеологічних знань в учнів молодших класів засобами фізичного виховання	56
---	----

Герасименко С., Онисько Б., Герасименко В.

Показники рівня фізичного здоров'я дівчат 9-10 років	65
---	----

Малетич Н., Ткачук В., Максим'як Н.

Важливість самостійних занять фізичними вправами у фізичному розвитку студентської молоді	72
--	----

Проць Р., Проць Л., Лютий А., Проць М. Фізкультурно-оздоровча діяльність в закладах освіти на сучасному етапі	79
--	----

НАПРЯМ II

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Піць Б., Романський В., Суда А. Вплив спортивних тренувань на організм студентів, як майбутніх фахівців	86
Веселовський А., Волков Д. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі освоєння навчального змісту гри у футбол.....	97
Самойлик С., Самойлик В. Мотивація як важлива складова під час навчання баскетболу	104
Чеплюк А., Голодівський М., Пелех В. Формування правильної постави школярів у процесі занять фізичними вправами.....	112
Павлюк О., Опанасюк О. Формування управлінських компетентностей у майбутніх тренерів	125
Максим'як Я., Максим'як В., Малай А. Організаційно-методичні основи занять фізичними вправами в позааудиторний час.....	130
Лемешко О., Бурак О. Ставлення студентів до занять фізичними вправами за рівнями мотивації	137
Савостьянов Р. Організація освітнього процесу в спортивних клубах	144
Чеплюк А., Якимів І., Філь Н. Вплив занять аеробікою на фізичну підготовленість школярів	150
Проць Р., Білащенко О., Якимишин І. Залучення студентів до арбітражу футзалу як чинник підвищення їх рівня фізичної підготовленості.....	158
Шандригось В., Богославець М., Потішний Т., Бздир С.	

Побудова і зміст тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів.....	165
Павлюк О., Решітник О.	
Особливості фізичної підготовки юних футболістів.....	176

НАПРЯМ ІІІ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Кулик Д., Ангелюк І., Лаврін Г.	
Засоби реалізації інноваційних технологій у сучасному фізичному вихованні в новій українській школі.....	182
Мацола Н., Орищак Т., Мацола Ю.	
Нова українська школа: впровадження варіативного модулю з корфболу на уроках фізичної культури.....	197
Скальські Даріуш В., Цигановська Н.	
Спорт як компонент спеціалізованого напрямку фізичної культури	205
Федорищак Р., Марецький Д.	
Методологічні принципи розвитку легкої атлетики, як частини шкільного предмету «Фізична культура».....	217
Максим'як В., Максим'як Я., Жданова Ю.	
Особливості програмування у навчально-тренувальному процесі юних футболістів	223
Чепелюк А., Алєксєєв О., Горфиняк Ю.	
Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури	230
Лясота З., Грабик Н., Гулька О., Якимішин Я.	
Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання.....	238
Павлюк О., Олійник К.	
Використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді.....	247
Гук Н., Чопик Р.	
Формування в учнів молодшого шкільного віку інтересу до занять з фізичної культури:	

теоретико-прикладний аспект	253
Скальські Даріуш В., Цигановська Н.	
Медична освіта як складова профільного напрямку фізичної культури	265
Проць Р., Плахов О., Лукач І.	
Інновації в арбітражі футболу та фут залу	275

НАПРЯМ IV

ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ

Закаляк Н., Кушина М.	
Засоби відновного лікування дітей з ожирінням.....	283
Волошин О., Сушицький Н., Дембота С.	
Вивчення варіабельності функціональних показників у хворих на цукровий діабет II типу на фоні застосування засобів фізичної терапії.....	291
Фещак К., Лучковський В.	
Оптимізація реабілітації дітей з прогресуючими м'язовими дистрофіями	298
Закаляк Н., Масний О., Матерацька Н.	
Фізична терапія в реабілітації хворих на бронхіальну астму	306
Ружи́ло С., Шишак С.	
Реабілітаційне санаторно-курортне лікування тунельних нефропатій.....	313
Кондрацька Г., Кореневич Г.	
Фізична терапія при остеохондрозі шийного відділу хребта	319
Закаляк Н., Герасименко О., Саламіна І.	
Реабілітація хворих дитячим церебральним паралічем з вираженими порушеннями рухів	327
Фігура О., Семенишин Ю.	
Сучасні тенденції застосування ерготерапевтичних засобів у пацієнтів з черепно-мозковою травмою.....	336
Ружи́ло С., Шинкар С., Бойсин Г.	
Фізіобальнеотерапія і кінезотерапія при захворюваннях	

печінки і жовчовивідних шляхів.....	343
Кондрацька Г., Бойко О., Дудка Т.	
Фізична реабілітація в спорті після отримання травм.....	351
Фігура О., Андрусик О.	
Застосування засобів фізичної терапії у реабілітації пацієнтів після черепно-мозкової травми.....	356
Закаляк Н., Свірко Р.	
Реабілітація при коксартрозі.....	362
Кравець А.	
Метод функціонального тренування в комплексній диференційній програмі фізичної терапії хворих з церебральним геморагічним інсультом на стаціонарному етапі на прикладі застосування методики тренування ходи високої інтенсивності.....	371
Фігура О., Мацигін В., Костів Б.	
Ерготерапія в реабілітації дітей з дитячим церебральним паралічем.....	378
Відомості про авторів	385

Висновок. Попри те, що теоретична і методична складові у підготовці молодих рефері є надзвичайно важливими, усі учасники футзальних змагань розуміють, що відмінна фізична підготовленість рефері є однією із вагомих передумов якісного арбітражу. Нами проаналізовано рівень фізичної підготовленості студентів факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, які займаються арбітражем футзалу. Результати тестування арбітрів-студентів на основі комплексного фітнес-тесту FIFA в березні 2024 року наведені у Таблиці 1. засвідчили високий рівень їх фізичної підготовленості.

Список використаних джерел.

1. Братусь В., Гримайло В. Футзал, як вид спорту в Україні. Київ: ТОВ «Вістка», 2021. 400 с.
2. Кондрацька Г.Д., Проць Р.О., Веселовський А.П. Проблемні питання підготовки футзального арбітра. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: ТОВ «Твори», 2020. Вип. 9 (28). С. 195-200.
3. Петров В.Д., Абдула А.Б. Фізична підготовка футбольних арбітрів. Харків, 2007. 96 с.
4. Проць Р., Дуцяк О., Герчук М. Управління грою і виховне значення арбітра у футзалі. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*: мат. регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 14 травня 2020 р. Дрогобич: Посвіт, 2020. С. 28-33.
5. Роман Проць, Людмила Проць, Тетяна Шуптар. Сучасні вимоги до фізичної підготовленості футзальних арбітрів. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*: матеріали III регіональної науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 15 квітня 2021 р. Дрогобич : Посвіт, 2021. С. 83-88.
6. Fitness Tests for Match Officials 2020. FIFA Approved Fitness Tests. Fitness test for futsal and beach soccer referees (men & women). <https://resources.fifa.com/image/upload/fitness-tests-for-match-officials-en-ver-2020.pdf?cloudid=xfvfp6qbo2lcvjq5lvh>

**Віктор Шандригось¹, Михайло Богославець²,
Тарас Потішний³, Софія Бздир⁴**

¹доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту

^{2,3}аспірант кафедри теорії і методики олімпійського та

професійного спорту
⁴студентка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
^{1,2,3,4}Тернопільський національний педагогічний
університет імені В. Гнатюка
Тернопіль, Україна

ПОБУДОВА І ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ

Анотація: У статті досліджується питання побудови тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів старших розрядів. В процесі проведення дослідження автори розробили класифікацію тренувальних навантажень пауерліфтерів вищих розрядів за інтенсивністю та обсягом та експериментально обґрунтували ефективність двоциклічного варіанту побудови тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів.

Ключові слова: пауерліфтинг, тренування, навантаження, спортсмени, змагальні вправи, присідання, жим лежачи, станова тяга.

Abstract: The article examines the issue of building training loads in the annual training cycle of senior powerlifters. In the course of the research, the authors developed a classification of training loads of top powerlifters by intensity and volume and experimentally substantiated the effectiveness of a two-cycle variant of building training loads in the annual training cycle of top powerlifters.

Key words: powerlifting, training, loads, athletes, competitive exercises, squats, bench press, deadlift.

Вступ. Пауерліфтинг відносно новий вид спорту, який стає все більш популярним в нашій країні як серед спортсменів-любителів, так і професійних атлетів [1, 4, 5, 7, 9, 14].

Особливістю виконання вправ у пауерліфтингу є динамічний режим роботи м'язів в повільному темпі, який характеризується відсутністю прискорень і постійністю швидкості переміщення штанги. До теперішнього часу методика тренування спортсменів-пауерліфтерів формується, в основному, з орієнтацією на важкоатлетичні вправи, які носять швидко-силовий характер,

що не відповідає змагальній діяльності в пауерліфтингу [3, 6, 9, 13].

Будучи надзвичайно ефективною формою розвитку силових здібностей людини, вправи з пауерліфтингу надають виражений вплив на нервово-м'язовий апарат, центральну нервову систему, стан суглобів, сухожилів і кісткової тканини [2, 9, 12].

У зв'язку з цим, питання побудови, змісту і дозування тренувальних навантажень мають особливо важливе значення на етапі спортивного вдосконалення пауерліфтерів в період інтенсифікації тренувального процесу. Для вдосконалення методики тренування кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в пауерліфтингу, актуальним є наукове обґрунтування організації тренувального процесу з урахуванням рівня спортивної майстерності, фізичної та функціональної підготовленості атлетів [3, 5, 8, 11, 12].

Об'єктивізація управління тренувальним процесом передбачає класифікацію тренувальних навантажень, виявлення раціональних варіантів їх побудови в мікро і макроструктуру у структурі річного циклу, тренування на основі моніторингу фізичної підготовленості і спортивних результатів пауерліфтерів.

Мета дослідження – удосконалення методики побудови та змісту тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів.

Завдання дослідження. 1. Проаналізувавши науково-методичну літературу класифікувати тренувальні навантаження пауерліфтерів вищих розрядів за інтенсивністю та обсягом.

2. Виявити ефективні варіанти побудови тренувальних навантажень в мікро і мезоциклах підготовчого періоду тренування кваліфікованих пауерліфтерів.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати раціональну побудову і зміст тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; метод тестування; педагогічний експеримент; метод математичної статистики.

Тестування рівня підготовленості спортсменів проводилося для того, щоб виявити динаміку загальної та спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів. Вимірювались наступні показники:

стрибок з місця; підтягування; віджимання від підлоги; згинання тулуба з положення лежачи; розгинання рук на брусьях з вагою 32 кг; присідання; жим лежачи; станова тяга; сума триборства.

Дослідження проводилося в три етапи відповідно до поставлених завдань і здійснювалося на базі аналізу результатів спортсменів вищих розрядів Тернопільської області.

На першому етапі дослідження вивчалася і аналізувалася науково-методична література, виявлялися основні напрямки тренувального процесу, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень у пауерліфтерів різної кваліфікації.

На другому етапі дослідження була проведена серія пошукових педагогічних експериментів, спрямованих на виявлення ефективних варіантів побудови тренувальних навантажень в мікро і мезоциклах підготовчого періоду тренування пауерліфтерів I розряду і КМСУ. В експериментах взяли участь 10 спортсменів кваліфікації I розряду і КМСУ, вагових категорій 66-93 кг.

Третій етап дослідження передбачав проведення основного педагогічного експерименту, який був спрямований на експериментальне обґрунтування раціональної побудови тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів вищих розрядів. В експерименті взяло участь 12 спортсменів МСУ збірних команди Тернопільської області вагових категорій 83-105 кг. Вік учасників експерименту становив 18-28 років. Спортсмени були розділені на дві групи. В експериментальну групу увійшло 5 пауерліфтерів, а в контрольну – 7 учасників експерименту.

Тренувальний процес будувався з урахуванням календаря змагань, річна підготовка в експериментальній групі планувалася за здвоєним циклом, а в контрольній застосовувалося традиційна для цієї категорії спортсменів одноциклічна побудова навантажень.

Результати дослідження та їх обговорення. До основних вправ у пауерліфтингу відносяться змагальні (присідання, жим штанги лежачи на лаві і станова тяга) і спеціально-підготовчі (підвідні). На підставі результатів попередніх досліджень (в експерименті брали участь спортсмени вагових категорій 66-93 кг), узагальнення експертних оцінок провідних фахівців була уточнена класифікація основних вправ пауерліфтерів вищих розрядів за

інтенсивністю і обсягом. Ці дані наведені в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1.

Кількість підйомів штанги пауерліфтерами вищих розрядів (І і КМС) в одному підході в різних вправах ($M \pm m$)

Величина навантаження, % від граничного максимуму							
Вправи	70	75	80	85	90	95	100
Присідання	14±0,51	9±0,56	6±0,38	4±0,34	3±0,31	2±0,25	1±0,04
Жим лежачи	14±0,47	8±0,38	6±0,36	4±0,32	3±0,12	2±0,08	1±0,03
Станова тяга	12±0,26	8±0,38	5±0,12	4±0,24	3±0,08	2±0,11	1±0,02

Таблиця 2.

Класифікація тренувальних навантажень пауерліфтерів вищих розрядів за інтенсивністю та обсягом

% від максимального результату	Інтенсивність тренувального навантаження	Вага, піднята в тренувальному занятті, (кг)	Обсяг тренувального навантаження
до 75	низька	до 2500	мале
75-85	середня	2500-3500	середнє
понад 85	висока	понад 3500	велике

Таким чином, встановлено, що для спортсменів кваліфікації І розряду і КМСУ основні вправи, які виконуються з інтенсивністю 85-100% індивідуального (повторного) максимуму (ІМ), можуть бути класифіковані як вправи високої інтенсивності, вправи, що виконуються з інтенсивністю 75-85% ІМ, як вправи середньої інтенсивності, а вправи, що виконуються з інтенсивністю нижче 75% ІМ – низької інтенсивності.

Для визначення ефективності методичних прийомів побудови тренувальних навантажень в мікро і мезоциклах підготовки кваліфікованих пауерліфтерів було проведено опитування провідних тренерів України.

На підставі отриманих даних виявлено, що кількість тренувань в тижневих мікроциклах пауерліфтерів вищих розрядів варіює від 3 до 5. Разом з тим більшість фахівців вважають найбільш раціональним проведення 4-5 тренувальних занять в тижневому мікроциклі. При цьому присідання і жим лежачи застосовуються паралельно на 3-4 тренувальних заняттях в співвідношенні 45 і 35% відповідно, а станова тяга на 1-2 заняттях в тиждень з об'ємом тренувального навантаження близько 20%. Таке співвідношення тренувальних занять, на думку фахівців,

дозволяє збільшувати силові показники в цих рухах, оптимізувати відновлювальні процеси і знизити до мінімуму ризик отримання травм.

З урахуванням думки фахівців-практиків в серії пошукових педагогічних експериментів були визначені найбільш ефективні прийоми організації тренувальних навантажень в мікро і мезоциклах підготовчого періоду тренування пауерліфтерів. Отримані результати дозволили розробити типові мікроцикли: базовий і спеціалізований підготовчого етапу тренування.

У перший, третій і п'ятий дні мікроциклу основне навантаження спрямоване на розвиток сили в присіданні та жимі лежачи. Другий день мікроциклу відводився вправам, спрямованим на збільшення сили в становій тязі. Обсяг тренувальних навантажень в базовому мікроциклі в середньому на 13-15% вище, а інтенсивність на 10-12% нижче в порівнянні з обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень в спеціалізованому мікроциклі. Так само є певні тенденції динаміки показників обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень по днях мікроциклів.

Так, в базовому мікроциклі обсяг збільшується протягом мікроциклу, а інтенсивність знижується. У спеціалізованому мікроциклі обсяг тренувальних навантажень так само має тенденцію до збільшення від першого до останнього тренувального дня, а інтенсивність вправ знаходиться на стабільно високому рівні і лише в останній день мікроциклу дещо знижується.

Проведені дослідження дозволили виявити особливості побудови тренувальних навантажень в мезоциклах на загально-підготовчому і спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду. Чотириденне збільшення тренувальних навантажень дає найбільший приріст результатів в трьох вправах триборства на базовому етапі тренування. П'ята – розвантажувальна, тиждень мезоциклу сприяє накопиченню силового потенціалу та оптимізації психічного стану спортсменів. Мезоцикл спеціально- підготовчого етапу включає 3 типових мікроцикли, 4 мікроцикл є розвантажувальним.

Триденне збільшення обсягу тренувальних навантажень на фоні стабільно високої інтенсивності дозволяє ефективно розвивати максимальну силу у вправах триборства, змагальні

техніко-тактичні навички, спеціальну психологічну підготовленість.

Побудова тренувальних навантажень на підготовчому етапі тренування кваліфікованих пауерліфтерів характеризується стабільністю застосовуваних засобів і прогресивним збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Ефективність розробленої побудови і змісту тренувальних навантажень в мікро- і мезоциклах підготовчого періоду тренування кваліфікованих пауерліфтерів обґрунтована аналізом динаміки їх спортивних результатів.

Виявлено, що спортивні результати у пауерліфтерів в сумі триборства в першому макроциклі підготовки підвищилися на 5,4%. У другому макроциклі позитивна динаміка спортивних результатів в сумі триборства склала 5,7%, що можна визнати високим показником при підготовці пауерліфтерів вищих розрядів. У практиці підготовки кваліфікованих пауерліфтерів найбільш часто застосовується методика тренування, пов'язана з високим обсягом і середньою інтенсивністю основних тренувальних вправ на тривалому за часом (5-7 місяців) періоді підготовки при традиційній періодизації.

Попередні дослідження і дані спеціальної літератури свідчили, що в силових видах спорту так само може бути ефективним і двоциклічна побудова тренувальних навантажень. Разом з тим, при підготовці пауерліфтерів вищих розрядів двоциклічна побудова макроциклу підготовки не має достатнього наукового обґрунтування, що й послужило експериментальним фактором основного педагогічного експерименту.

У спортсменів експериментальної групи обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень мають два виражених піка, а у спортсменів контрольної групи тренувальні навантаження плавно збільшуються до етапу основних змагань. Спільною особливістю є паралельне збільшення обсягу та інтенсивності навантажень на базовому етапі тренування і різкому збільшенні інтенсивності тренувальних навантажень на фоні зниження загального обсягу на спеціально-підготовчому етапі і в змагальному періоді річного тренувального циклу. Обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень в експериментальних групах істотних відмінностей не мали (табл. 3).

Таблиця 3.

**Величина тренувальних навантажень в річному циклі
підготовки пауерліфтерів експериментальної і контрольної
груп (M±m)**

№ з/п	Показники	Експериментальна група (ЕГ)	Контрольна група (КГ)
1.	Кількість тренувальних днів	204±19	196±24
2.	Кількість тренувальних годин	634±87	598±74
3.	Об'єм навантаження в спеціальних вправах:		
	Присідання, т	651±32	675±28
	Жим лежа, т	491±24	514±29
	Станова тяга, т	291±18	294±21
4.	Загальний об'єм, т	1433±232	1483±254
5.	Середня інтенсивність % від ПМ	76±3	73±2
6.	Об'єм засобів ЗФП, час	69±8	78±9

Особливості побудови тренувальних навантажень в процесі підготовки пауерліфтерів експериментальної і контрольної груп відбулися на динаміці їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

У таблиці 4, наведені результати вихідного і заключного тестування пауерліфтерів експериментальної і контрольної груп.

Таблиця 4.

**Динаміка загальної та спеціальної фізичної підготовки
пауерліфтерів експериментальної і контрольної груп в період
педагогічного експерименту (M±m)**

№ з/п	Контрольні випробування	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1.	Стрибок з місця, см	268,2±2,1	265,4±3,4	291,3±2,3*	276,6±3,1*
2.	Підтягування, разів	18,6±0,4	18,7±0,3	23,0±0,3	23,3±0,3
3.	Віджимання від підлоги, разів	73,6±1,6	74,3±1,1	82,0±1,3	82,3±0,8
4.	Згинання тулуба з положення лежачи, раз	44,4±1,6	43,1±1,3	56,3±1,6	55,3±1,0
5.	Розгинання рук на брусах з вагою 32 кг, разів	8,9±0,5	9,0±0,4	13,1±0,3*	Н,3±0,3*
6.	Присідання, кг	224,2±4,7	224,1±6,4	252,5±2,8*	232,2±3,1*
7.	Жим лежачи, кг	163,0±4,3	161,1±4,9	178,6±2,1*	168,4±2,4*
8.	Станова тяга, кг	225,5±4,6	227,6±5,1	243,1±2,7*	236,1±2,2*
9.	Сума триборства, кг	612,1±8,4	613,9±9,4	669,1±4,3**	639,7±5,1**

Примітки

* – відмічені достовірні відмінності ($p < 0,05$)

**** – відмічені достовірні відмінності ($p < 0,01$)**

За рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на початку педагогічного експерименту не мали відмінностей.

На підставі аналізу даних встановлено, що спортсмени ЕГ в заключному тестуванні мали достовірно вищі результати в тестах по ЗФП «стрибок з місця» і «розгинання рук на брусах з вагою 32 кг», що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових якостей і максимальної сили рук, у порівнянні з пауерліфтерами КГ.

Результати тестів «підтягування», «віджимання від підлоги» і «згинання тулуба з положення лежачи», що характеризують рівень розвитку загальної та силової витривалості у спортсменів ЕГ і КГ, в кінці педагогічного експерименту не мали достовірних відмінностей.

Аналіз динаміки результатів в змагальних вправах свідчив, що пауерліфтери ЕГ в кінці експерименту мали достовірно вищі показники у вправах «Присідання», «Жим лежачи», «Станова тяга» і «Сумі триборства» у порівнянні зі спортсменами КГ.

За рівнем функціонального стану спортсмени ЕГ та КГ не мали істотних відмінностей. Зареєстровані в процесі педагогічного експерименту показники знаходилися в межах фізіологічної норми.

Таким чином, отримані дані дають підставу вважати, що двоциклічний варіант побудови тренувальних навантажень в річному циклі підготовки надає більш виражений ефект на приріст максимальної сили в змагальних вправах у пауерліфтерів вищих розрядів.

Узагальнені результати педагогічного експерименту дозволили експериментально довести більшу ефективність двоциклічного варіанту побудови тренувальних навантажень для підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості пауерліфтерів вищих розрядів у порівнянні з традиційною організацією тренувальних навантажень в річному циклі підготовки.

Висновки. 1. Раціональна побудова мікроциклів підготовчого періоду у пауерліфтерів вищих розрядів передбачає 4-5 тренувальних занять в тиждень. При цьому присідання і жим лежачи застосовуються паралельно на 3-4 тренувальних заняттях в співвідношенні 45 і 35%, відповідно, а станова тяга на – 1-2

заняттях в тиждень з об'ємом тренувальної навантаження близько 20%. В базових мікроциклах обсяг тренувального навантаження збільшується протягом всього мікроциклу, а інтенсивність знижується. У спеціалізованих мікроциклах обсяг тренувальних навантажень має тенденцію до збільшення від першого до останнього тренувального дня, при цьому інтенсивність вправ знаходиться на стабільно високому рівні і знижується в останній день мікроциклу. Обсяг тренувальних навантажень в базових мікроциклах на 13-15% вище, а інтенсивність на 10-12% нижче в порівнянні з обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень спеціалізованих мікроциклів.

2. Структура мезоциклів загально-підготовчого і спеціально-підготовчого етапів підготовчого періоду, відповідно, включає чотири і три типових мікроцикла і один розвантажувальний мікроцикл. Побудова тренувальних навантажень в підготовчому періоді тренування кваліфікованих пауерліфтерів характеризується стабільністю застосовуваних засобів і прогресивним збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Експериментально обґрунтовано ефективність двоциклічного варіанту побудови тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтів вищих розрядів. Порцієльні обсяги тренувальних навантажень за способом підготовки повинні складати присідання - 600-700 тонн, жим лежачи – 470-530 тонн, становая тяга – 270-320 тонн в год, при цьому об'єм першого і другого циклу підготовки повинен знаходитися в співвідношенні 1 до 1. Середня інтенсивність тренувальних навантажень першого макроциклу повинна знаходитися на рівні 73-75% індивідуального максимуму, а другого макроциклу – 80-82%.

Обсяг навантажень загально-фізичної підготовки повинен становити – 10-15% від загального обсягу часу, витраченого на навчально-тренувальний процес.

3. Розроблена методика побудови тренувальних навантажень дозволяє істотно підвищити ефективність тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів. В результаті педагогічного експерименту спортсмени ЕГ значно підвищили спортивні результати як в сумі триборства (з $612,1 \pm 8,4$ кг до $669,1 \pm 4,3$ кг), так і в окремих вправах присідання (з $224,2 \pm 4,7$ кг до $252,5 \pm 3,1$ кг), жим лежачи (з $163,0 \pm 4,3$ кг до $178,6 \pm 2,1$ кг), становая тяга (з $225,5 \pm 4,6$ кг до $243,1 \pm 2,7$ кг), при цьому показані результати

були достовірно вищі у порівнянні з пауерліфтерами КГ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується розробити та експериментально обґрунтувати раціональну побудову і зміст тренувальних навантажень в річному циклі підготовки спортсменів вищих розрядів у жимі лежачи і класичному жимі лежачи.

Список використаних джерел.

1. Воронецький В.Б. Пауерліфтинг: *навч. посібник*. Кам'янець-Подільський, 2017. 210 с.
2. Дубовой О.В., Саєнко В.Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354–358.
3. Дубовой В.В., Саєнко В.Г. Показники силових і швидкісно-силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*: зб. наук. праць. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. II. С. 363–365.
4. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2013. 97 с.
5. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДІА, 2011. 444 с.
6. Полулященко Ю.М., Бичков О.М., Бараннік М.В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України*: матер. XVI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків: ХДАФК, 2016. С. 187–192.
7. Розторгуй М.С., Оліярник В.І., Башенський Ю.М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 5. С. 46-49.
8. Розторгуй М.С., Товстоног О.Ф., Мельник Т.Г., Шандригось В.І., Попович О.І., Оліярник В.І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 5 (150) 2022, 88-92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)

9. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. *Навчальний посібник*. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
10. Шандригось В., Потішний Т., Бздир С. До питання силової підготовки юнаків-пауерліфтерів на етапі початкової підготовки. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської наук.-практ.конф., м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2023. С. 47-60.*
11. Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Богославець М.Я., Потішний Т.І. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування. Матер.регіон. наук.-практ.семінару. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 194-203.*
12. Kotendzhy L.V. Special equipment in competitive activities of powerlifters and dynamics of its manufacture. *Physical Education of Students*. 2012, vol.2, pp. 46–49.
13. Shandrygos V., Potishnyu T., Bogoslavets M. Methods of flexibility development in male powerlifters. *Актуальні питання фізичної культури, спорту та ергоterapiї: матеріали IV Міжнар.наук.-спорт. конгресу студентів та молодих вчених, Чернівці, 11-12 квітня 2024 р. Чернівці: ЧНУ, 2024. С. 88-92.*
14. Stetsenko A.I. The world powerlifting records – a new story. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2012, vol.3, pp. 119-123.

Оксана Павлюк¹, Олексій Решітник²

¹доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

²аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

^{1,2} Хмельницький національний університет
Хмельницький, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Анотація. Особливості фізичної підготовки юних футболістів є ключовим аспектом у формуванні успішних спортсменів у майбутньому.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**МАТЕРІАЛИ
V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

09 травня 2024 р.

Макетування та верстка
Василь Герман

Дизайн обкладинки
Олег Лазебний

Здано до набору 17.05.2024 р. Підписано до друку 27.05.2024 р.
Гарнітура Times. Формат 60x84/16.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 10,03. Зам. № 3058
Наклад 300примірників

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
вигівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

Друк ПП «ПІО СВІТ»
Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100 Україна
тел. (03244) 2-23-35, 3-38-50.
E-mail: posvitdruk@gmail.com