

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

**29-30**  
**СІЧНЯ 2018**

# **COLOR OF SCIENCE**

Випуск 1

Збірник  
наукових праць

**Вінниця**  
**2018**

І Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

**Міністерство освіти і науки України  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського**

# **ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ**

**Матеріали**

**I Всеукраїнської електронної конференції**

**“COLOR OF SCIENCE”**

**30 січня 2018 року**

**Вінниця 2018**

УДК 796/799(477)(06)  
П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали I Всеукраїнської електронної конференції "COLOR OF SCIENCE", (Вінниця, 30 січня 2018 р.) / ред. А.А.Дяченко, В.В.Мельник. – В.: ВДПУ, 2018. – 273 с.

**Редакційна колегія:**

Дмитренко С.М.	–	голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Дяченко А.А.	–	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Мельник В.В.	–	кандидат педагогічних наук, доцент;
Хуртенко О.В.	–	кандидат психологічних наук, доцент;
Яковлів В.Л.	–	кандидат педагогічних наук, доцент;
Асаулюк І.О.	–	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Бекас О.О.	–	кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів – учасників I Всеукраїнської інтернет-конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» "COLOR OF SCIENCE" (Вінниця, 30 січня 2018 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту; психолого – педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2018

© Колектив авторів, 2018

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

**Хоронжевський Д.Л., Хуртенко О.В.**

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ ..... 101

**Цьовх Л.П., Безгребельна О.П.**

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У  
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ..... 107

**Чигур С. О., Дмитренко С. М.**

РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ МОЛОДШИХ  
КЛАСІВ ..... 112

**Шалак О.**

ПРОФІЛАКТИКА ТА МЕТОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІЛЬНОГО  
ТРАВМАТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ..... 116

**Швед Н.**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ШКОЛЯРІВ  
ОСНОВНОЇ ШКОЛИ..... 123

**РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**Гіда С.В., Соловей О.М.**

СТАТИСТИКА – ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ ..... 127

**Митько А.О., Нагорна В.О.**

АНАЛІЗ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ  
БІЛЬЯРДИСТІВ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ ..... 133

**Коваль В.П., Мельник В.В.**

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІШАНИХ  
ЄДИНОБОРСТВАХ ..... 137

**Колійчук С.В., Мельник В.В.**

ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ  
З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ОСНОВІ МОДЕЛІ ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ ..... 142

**Кокошко Р., Дідик Т.М.**

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ  
РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ  
ЛЕГКОАТЛЕТІВ МЕТАЛЬНИКІВ ..... 149

### **Список використаної літератури:**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Кубраченко О. Г. Система підготовки гандболістів : Навч. посіб. / О. Г. Кубраченко, В. Г. Ткачук, В. П. Голуб. – Київ : Поліграфічний центр «Київдрук», 2013. – 556 с.
3. Незгода С.П. Моделі позиційного нападу в гандболі / С. Незгода, В. Дмитрук // Матеріали XI міжнар. наук. конф. «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Львів. держ. ун-т. фіз. культури, Хар. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: ОВС, 2015. – С.23 – 26 (95 с).
4. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.
5. Тищенко В. О. Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі / В. О. Тищенко // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запорізь. нац. ун-т, 2016. – № 2. – С. 146–154.
6. Міжнародна федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: <http://www.ihf.info>.

## **АНАЛІЗ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ**

***Митько А. О., Нагорна В. О.***

Національний університет фізичного виховання і спорту України

*Анотація.* Дослідження спрямоване на удосконалення змісту програми підготовки висококваліфікованих більярдистів національної збірної з пулу. Зміст програм підготовки більярдистів до головних змагань року складається, в основному, з показників планування тренувального навантаження техніко-

*тактичної підготовленості без урахування диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей висококваліфікованих спортсменів. Зростання показників тривалості та величини статодинамічних навантажень в змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів, обумовлює необхідність інтенсифікації процесу підготовки спортсменів за рахунок спеціальної фізичної підготовки.*

**Актуальність.** Аналіз сучасної літератури та передового досвіду свідчить, що використання модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності найкращих спортсменів світу дозволяє своєчасно і об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корективи до тренувальних завдань з метою індивідуалізації тренувального процесу [2, 3]. На сьогодні у більярді розроблені лише окремі компоненти модельних характеристик техніко-тактичної та змагальної підготовленості, а моделі фізичної підготовленості – взагалі відсутні. Програми підготовки більярдистів сфокусовані лише на вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості без урахування диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей висококваліфікованих спортсменів [1, 4, 5, 6], що є актуальним питанням для підвищення конкурентоспроможності українських пулістів в сучасних умовах змагань.

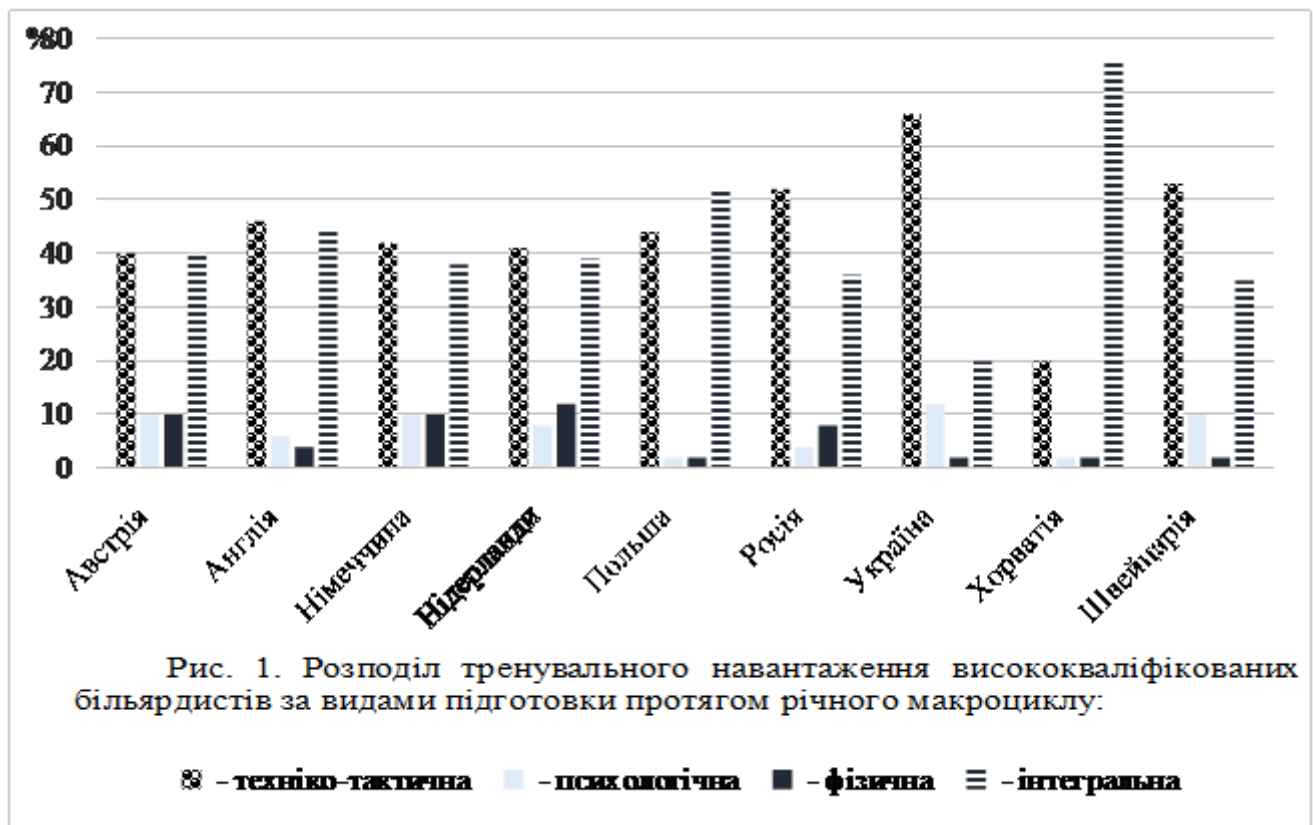
**Мета дослідження:** удосконалення змісту програми підготовки висококваліфікованих більярдистів України в пулі.

**Об'єкт дослідження** – підготовка висококваліфікованих більярдистів.

**Предмет дослідження** – програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення; метод експертних оцінок; педагогічне спостереження, яке передбачало реєстрацію і статистичний облік компонентів підготовки більярдистів високої кваліфікації; педагогічне тестування фізичної підготовленості спортсменів; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Контент-аналіз планів підготовки національних збірних з більярду Німеччини, Нідерландів, Австрії, Польщі, Хорватії, Австрії, Англії, Росії та України до чемпіонату Європи з пулу 2016 року (рис.1.) дозволив встановити відсотковий розподіл тренувального навантаження за видами підготовки протягом річного макроциклу.



Виявлення суттєвих розбіжностей у показниках планування тренувального навантаження за видами підготовки висококваліфікованих більярдистів в різних країнах Європи призвело до необхідності щодо проведення експертної оцінки, завданням якої стало визначення основних пріоритетів у видах та кількісно-якісних показниках спортивної підготовки в пулі. Склад експертів був сформований з тренерів збірних команд країн-учасниць чемпіонату Європи з пулу серед чоловіків та жінок. Більшість тренерів національних збірних навіть не розглядали необхідність інтенсифікації процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів за рахунок спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз цільової програми підготовки збірної команди України з більярдного спорту до головних змагань 2014-2017 років дозволив визначити основні

положення планування тренувальних та змагальних навантажень відповідно видам підготовки: фізична – 2,2%, психологічна – 12,1%, техніко-тактична – 66,1% та інтегральна – 19,6%.

Результати дослідження дозволили розробити програму, яка включала диференційоване навантаження зі спеціальної фізичної підготовки з акцентом на вдосконалення координаційних здібностей та витривалості. Показниками навантаження (годин/рік, у %) з фізичної підготовки більярдистів по відношенню до інших видів підготовки у програмі - 10%. Впровадження розробленої програми у підготовчий процес національної збірної з більярдного спорту (пул) спонукав до підвищення результату виступу наших спортсменів на чемпіонаті Європи з пулу.

**Висновки.** За останні 20 років значно зросли показники тривалості та величини статодинамічних навантажень в змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів, що обумовлює необхідність удосконалення програм підготовки. Оптимальними показниками навантаження (годин/рік, у %) з фізичної підготовки більярдистів по відношенню до інших видів підготовки – 10%, за думкою експертів. Визначено необхідність розробки програми спеціальної фізичної підготовки спортсменів високого класу в більярді (пул) як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного удосконалення, яка складається з диференційованої методики з урахуванням індивідуальних особливостей і резервних можливостей спортсменів, прогнозованої динаміки спортивних результатів, структури, спрямованості та змісту тренувального процесу в річному циклі. Розроблено та втілено в практику програму фізичної підготовки спортсменів національної збірної з більярду (пул), як складової інтегральної підготовки висококваліфікованих більярдистів до головних змагань 2016 року – чемпіонату Європи з пулу серед чоловіків та жінок. Ефективність розробленої програми підтверджено високими досягненнями спортсменів національної збірної з пулу.

#### **Список використаної літератури:**

1. Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.О. Нагорна, А.В. Заостровцев. – К., 2014. – 96 с.



2. Нагорная В.О. Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде / В.О. Нагорная, О.В. Борисова // «Спорт.Олимпизм.Здоровье»: Материалы Международного научного конгресса/ (Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова). – Кишинев, 2016. – Т1. – С.271–277.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

4. Сэндман, Й. Право на кий (пул-бильярд) : пер. с нем. / Йорген Сэндман. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 196 с.

5. European Pocket Billiard Federation (EPBF): [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: <https://europeanpocketbilliardfederation.com/>

6. Optimization of a Billiard Player – Tactical Play Jean-Pierre Dussault and Jean-Francois Landry. – H.J. van den Herik et al. (Eds.): CG 2006, LNCS 4630, pp. 256–270, 2007. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2007.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

*Коваль В.П., Мельник В.В.*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

*Анотація.* В статті викладені питання змісту та обсягу змагальної техніки, яку демонструють кваліфіковані бійці із змішаних єдиноборств, визначена структура змагального поєдинку кваліфікованих спортсменів-єдиноборців.

**Актуальність.** В останні роки в розвитку спортивних єдиноборств намічається тенденція до універсалізації, що призводить до утворення нових видів єдиноборств і перетворенню вже існуючих. Правила змагань з різних видів