

**Висновки.** Олімпійська освіта спрямована на оволодіння, здобуття знань олімпійської тематики, олімпійських цінностей, олімпійських принципів, норм, згідно яких, учні, що займаються спортом, мають навчитися постійно прагнути до самовдосконалення, повсякденно працювати над розвитком своїх духовних, розумових, вольових і фізичних здібностей.

Беззаперечно вважаємо, що олімпійська освіта сприяє формуванню національної самосвідомості учнівської молоді – це веде до усвідомлення себе українцем, причетним до всього українського. На наш погляд, це, з одного боку, обумовлено подіями, зокрема спортивними, які відбуваються в країні, а з іншого – патріотичним вихованням. В таких умовах важливо провадити активну виховну роботу з учнівською молоддю, спрямовану на формування національної гордості та патріотизму.

### Література

1. Досягнення українських спортсменів як чинник патріотичного виховання студентської молоді: Матеріали всеукраїнської наукової конференції: Збірник праць. Ч. II. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 227–230. – Режим доступу: <http://e-pidruchniki.com/content/861>.
2. Ермолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Ермолова. – К., 2011. 335 с.
3. Кудратов Р.К. Олимпийское образование в Узбекистане // IX Міжнародний наук. конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 12.
4. Положення про Всеукраїнську акцію “Олімпійська книга” URL: <http://nos-ukr.org/about/officialdocuments/olimpiyska-kniga/> (дата звернення: 06.10.2017).
5. Радченко Л. Олімпійська освіта, як складова педагогічної діяльності та фактор залучення молоді до гуманістичних цінностей олімпізму / Лідія Радченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 17. – С. 794–799.

УДК 796.012.1

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ФК «ОЛЕКСАНДРІЯ» U-21

**Шалар О.Г., Авдєєв Дмитро, Хоменко В.В.\***

*Херсонський державний університет*

*Херсонська державна морська академія\**

**Анотація.** В роботі представлені результати тестування рівня фізичної підготовленості футболістів ФК «Олександрія» U-21. Доведено, що за тестом Купера початковий показник склав 2700 метрів, і збільшився протягом експерименту на 300 метрів, що становить 3000 метрів відповідно. Біг на 30 метрів довів, що на початку експерименту результат склав 4,9 секунд, та 4,5 секунд по його завершенню, що складає відхилення від середнього значення на 0,4 секунди у позитивну сторону. Тестування сили за допомогою вистрибування з м'ячем довели, що на початку кількість разів склала 36 разів, і збільшилася до 48 разів по завершенню дослідження, що становить приріст у кількості повторень на 12 разів. Отже, покращення результатів фізичної підготовленості футболістів відбулося за ретельно спланованого тренування та організації і проведенні тренувальних зборів у Туреччині.

**Ключові слова:** футболісти, фізична підготовленість, витривалість, швидкість, сила.

**Аннотация.** Шалар О.Г, Авдеев Дмитрий, Хоменко В.В. **Физическая подготовленность футболистов ФК «Александрия» U-21.** В работе представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности футболистов ФК «Александрия» U-21. Доказано, что по тесту Купера начальный показатель составил 2700 метров, и увеличился в течение эксперимента на 300 метров, что составляет 3000 метров соответственно. В беге на 30 метров в начале эксперимента результат составлял 4,9 секунд, и 4,5 секунд его завершению, что составляет отклонение от среднего значения на 0,4 секунды в положительную сторону. Тестирование силы с помощью выпрыгивания с мячом доказали, что в начале количество раз составила 36 раз, и увеличилась до 48 раз по окончании исследования, составляет прирост в количестве повторений на 12 раз. Итак, улучшение результатов физической подготовленности футболистов произошло за счет тщательно спланированных тренировок и организации тренировочных сборов в Турции.

**Ключевые слова:** футболисты, физическая подготовленность, выносливость, скорость, сила.

**Annotation.** Shalar O., Avdeev Dmitro, Hkomenko V.V. **The physical preparation of players fitness of FC "Alexandria" U-21.** The paper presents the results of testing the level of physical fitness of football players of FC "Alexandria" U-21. It is proved that according to the Cooper test the initial indicator was 2700 meters, and increased during the experiment by 300 meters, which is 3000 meters, respectively. In the run of 30 meters at the beginning of the experiment, the result was 4.9 seconds, and 4.5 seconds to its completion, which is a deviation from the average value by 0.4 seconds in the positive direction. Testing the force by jumping with the ball proved that in the beginning the number of times was 36 times, and increased to 48 times at the end of the study, is an increase in the number of repetitions by 12 times. So, the improvement in the results of the physical fitness of the players was due to carefully planned trainings and the organization of training camps in Turkey.

**Key words:** football players, physical readiness, endurance, speed, strength.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Гра у футбол на професійному рівні характеризується великими затратами енергетичних ресурсів в умовах, які постійно змінюються. У спортивному тренуванні основним завданням тренерів є розвиток координаційних здібностей та швидкісних якостей, які, на їхню думку, є провідними для занять футболом [1]. Проте, у спортивній літературі неодноразово піднімається питання про необхідність розвитку не тільки координації та швидкості, а також і витривалості, сили та гнучкості [2]. Поряд з цим впливає інше питання, яке стосується комплексного розвитку усіх фізичних якостей та підтримання їх на належному рівні.

«Олександрія» як футбольна команда займає почесне місце на п'єдесталі, кількість перемог зазначеного клубу говорить про високий професіоналізм тренерів та відданість самих футболістів. На сьогоднішній день в українському футболі існує велика кількість спортивних методик, які направлені на підвищення рівня фізичної підготовленості. Проте, кількість комплексів, направлених на визначення та оцінку рівня підготовленості є значно меншою [3]. Це, на нашу думку, є головною причиною у сучасному футболі, адже побудування методик спортивного тренування та взагалі сам тренувальний

процес необхідно будувати з урахуванням рівня фізичної підготовленості спортсменів, які грають у футбол.

Важливим аспектом спортивної підготовки футболістів є використання нестандартного обладнання та різноманітних методик щодо формування особистості спортсменів [4, 5, 6].

Відповідно до вищезазначеного дослідження питань фізичної підготовленості футболістів-професіоналів Ф.К. Олександрія U-21 на сьогоднішній день є цікавим та безперечно актуальним.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати й визначити ефективність використання методики загальної та спеціальної фізичної підготовки футболістів з ФК Олександрія U 21.

**Методи дослідження:**

- Вивчення й аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- Педагогічне тестування для оцінки рівня фізичної підготовленості;
- Методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Суб'єктами нашого дослідження були двадцять спортсменів, які за віком, антропометричними показниками та рівнем фізичної підготовленості знаходяться приблизно на однаковому рівні. Вік досліджуваних гравців складає 20-21 рік, при кваліфікації занять футболом 14-15 років (займаються з 6-7 років). Футболісти ФК «Олександрія» U 21 є багаторазовими учасниками чемпіонатів України з футболу, приймали участь у євро-кубкових змаганнях, проявили себе на достойному рівні і продемонстрували досить значний потенціал. Дослідження тривало протягом листопад 2016 – квітень 2017.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Протягом нашого експерименту виконано два контрольних зрізи: перший – листопад 2016 року, завданням якого було отримання вихідного рівня фізичної підготовленості; другий – березень 2017 року, який мав на меті отримання кінцевого рівня фізичної підготовленості футболістів. Результати порівняння першого та другого зрізів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості футболістів протягом експерименту**

№	Тестове випробування	Початкове тестування	Кінцеве тестування	Різниця
1.	Тест Купера	2700 метрів	3000 метрів	300 метрів
2.	«Йо-йо» тест	16 хвилин	19 хвилин	3 хвилини
3.	Біг на 30 метрів	4,9 секунд	4,5 секунд	0,4 секунди
4.	Біг на місці	22 кроків	26 кроків	4 кроки
5.	Човниковий біг	22 секунди	18 секунд	4 секунди
6.	Утримання м'яча на стопі	3,6 секунд	5,2 секунди	1,6 секунд
7.	Вистрибування з м'ячем	36 разів	48 разів	12 разів
8.	Підтягування на перекладині	13 разів	17 разів	4 рази
9.	Нахил уперед	15 см.	11 см.	-4 см.

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 та відстежити динаміку розвитку фізичних якостей протягом дослідження.

При виконанні тестового випробування тест Купера був отриманий показник рівня загальної витривалості, результат якого ми перевели у середнє значення. Так, протягом першого та другого зрізів кількість підйомів вказаного випробування зросла з 2700 метрів до 3000 метрів, що складає загальний приріст на 300 метрів. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він не є невеликим. Серед основних складностей при виконанні даної вправи, для футболістів постав правильно розподілений темп бігу, при виконанні якого, гравці даного клубу виявили запальне бажання на початку виконання, та пригнічення і небажання бігти під час останніх хвилин тесту.

Виконання тестового випробування «йо-йо» тест виявилось для футболістів досить складним, 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 «йо-йо» тест складав 16 хвилин, і збільшився протягом експерименту до 19 хвилин, що складає приріст даної вправи на 3 хвилини. Отримані дані дають змогу говорити про досить суттєве збільшення рівня спеціальної витривалості у футболістів.

При тестовому випробуванні біг на 30 метрів початковий результат футболістів змінився з позначки 4,9 секунди до 4,5 секунд, що складає зменшення часу на 0,4 секунди. Отриманий показник дає змогу говорити про суттєве збільшення рівня швидкості, проте значного збільшення все ж таки не спостерігається.

За результатами тестового випробування біг на місці нами були отримані наступні показники, 22 кроки за 5 секунд регламентованого часу на початку дослідження, та 26 кроків на завершенні експерименту.

Аналізуючи результат контрольного випробування човниковий біг, зауважимо, що на початку експерименту загальна кількість часу складала 22 секунди, і зменшилася на момент другого зрізу до позначки у 18 секунд. Отримані дані вказують на значне зменшення часу виконання зазначеної вправи, і як слід, позитивний результат.

Результати тестового випробування утримання м'яча на стопі показали, що на початку дослідження спортсмени показали результат у 3,6 секунд, і покращили його протягом експерименту на 1,6 секунди, що складає 5,2 секунди відповідно.

Показники контрольної вправи вистрибування з м'ячем за головою довели, що футболісти в деякій мірі покращили показник розвитку нижніх кінцівок. Так, початковий результат даної вправи склав 36 раз, і збільшився на момент другого тестування аж до 48 разів, що складає загальний приріст вправи на 12 повторень. Це дає нам змогу говорити про значне збільшення м'язової сили ніг у спортсменів, які професійно грають у футбол.

Оцінюючи тестове випробування підтягування на перекладині зауважимо, що на початку дослідження кількісний показник у підтягуванні складав 13 разів, і змінився з даної позначки до 17 разів, що складає приріст даної вправи на 4 рази відповідно. Отримані результати вказують на значене покращення сили м'язів тулуба та верхніх кінцівок у спортсменів, які професійно грають у футбол.

При виконанні контрольної вправи нахил уперед ми прорахували середнє значення, яке на початку дослідження складало 15 сантиметрів, проте, на момент другого тестового випробування показник дещо зменшився, та склав усього 11 сантиметрів.

**Висновки.** При проведенні тестових випробувань з визначення рівня фізичної підготовленості, нами була здійснена оцінка кожної тестової вправи. Зазначимо, що за тестом «Купера» початковий показник склав 2700 метрів, і збільшився протягом експерименту на 300 метрів, що становить 3000 метрів відповідно. Середнє значення вправи «йо-йо» на початку склало 16 хвилин, і змінилося на 19 хвилин, що складає загальний приріст на 3 хвилини.

Біг на 30 метрів довів, що на початку експерименту результат складав 4,9 секунд, та 4,5 секунд по його завершенню, що складає відхилення від середнього значення на 0,4 секунди у позитивну сторону. Тест біг на місці становить 22 кроки, та 26 кроків по завершенню експерименту, що складає загальний приріст даної вправи на 4 секунди.

Результати тестової вправи човниковий біг показали, що на початку дослідження середній результат спортсменів склав 22 секунди, і зменшився до 18 секунд при кінцевому тестуванні, при відхиленні у позитивну сторону на 4 секунди. Утримання м'яча на стопі склали 3,6 секунд на початку та 5,2 по завершенню експерименту. Загальний приріст склав 1,6 секунди. Тестування сили за допомогою вистрибування з м'ячем довели, що на початку кількість разів склала 36 разів, і збільшилася до 48 разів по завершенню дослідження, що становить приріст у кількості повторень на 12 разів.

Тестування сили м'язів рук та тулуба у вправі підтягування на перекладині становить 13 разів на початку дослідження, і 17 разів по його завершенню, при загальному прирості вправи на 4 повторення. І нарешті тестування рівня гнучкості показало, що на початку дослідження показник склав 15 сантиметрів та зменшився до позначки у 11 сантиметрів по його завершенню.

### Література

1. Заціорский В.М. Физические качества футболистов и их оценка / В.М. Заціорский. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 214 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей у футболі / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1999. – 207 с.
3. Сорока М.М. Український футбол на чемпіонатах світу / М.М. Сорока. - К.: ВАТ, Вид-во Київська правда, 2006. – 288 с.
4. Шалар О.Г. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Євгеній Стрикаленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Вип. 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454

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

6. 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 // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. - №10. – С. 277-280.

УДК 796.072.4:796.322

## ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ

**Шалар О.Г., Куруч Анастасія, Череповська Г.О.\***

*Херсонський державний університет*

*Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти\**

**Анотація.** У статті представлено результати дослідження темпераменту та емоційності суддів з гандболу. Був виявлений зв'язок із суддівською практикою, досвідом та їх емоційним станом гандбольних суддів. Судді європейської категорії є більш сконцентровані, рішучі та емоційно стійкі, арбітри ж початкових категорій мають менш стійкі показники активності та емоційності.

**Ключові слова:** гандбол, арбітр, емоційність, темперамент, реакція.

**Аннотация.** Шалар О.Г., Куруч А.О., Череповська А.А. Свойства личности судей по гандболу. В статье представлены результаты исследования темперамент и эмоциональность судей по гандболу. Была выявлена связь с судейской практикой, опытом и их эмоциональным состоянием гандбольных судей. Судьи европейской категории более сконцентрированы, решительные и эмоционально устойчивы, арбитры же начальных категорий имеют менее устойчивые показатели активности и эмоциональности.

**Ключевые слова:** гандбол, арбитр, эмоциональность, темперамент, реакция.

**Abstract.** Shalar O.H., Kuruch A.O., Cherepovscaya H.O. The personality of the handball judges. The article presents the results of the study of the temperament and emotionality of handball judges. There was a relationship with judge practice, experience and their emotional state of handball judges. Judges of the European category are more focused, determined and emotionally stable. The judges of the initial categories have less stable activity and emotionality.

**Key words:** handball, arbiter, emotionality, temperament, reaction.

**Постановка проблеми.** Спортом у вузькому сенсі правомірно називати лише ту діяльність, яка історично виділилася і засвоїлась в виді змагань, безпосередньо спрямованих на демонстрацію досягнень в ній, ставши уніфікованим способом виявлення, порівняння і об'єктивній оцінки певних спортивних можливостей: сил, здібностей, вміння майстерно використовувати їх для досягнення змагальної мети [3]. Треба звернути увагу також на тих людей, за допомогою яких ця діяльність здійснюється у повній мірі. Дуже часто те, що ми вважаємо другорядним є головним. У цій статті буде звернено увагу