

Більша половина опитаних спортсменів групи Б (52,2 %) ніколи не брали участь одночасно в двох дисциплінах змагань, а 44,1 % спортсменів-розрядників інколи беруть участь у змаганнях і у класичному двоборстві, і у поштовху за довгим циклом у межах однієї програми. Також встановлено, що зі зміною правил змагань та появою можливості звуження спеціалізації результати більшості опитаних гирьовиків (65,2 %) взагалі не зросли. Усе це вимагає розробки нової сучасної програми тренувального процесу річного макроциклу гирьовиків, які спеціалізуються у поштовху гир за довгим циклом.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається дослідити співвідношення компонентів підготовленості спортсменів-гирьовиків на різних етапах багаторічної підготовки.

Література

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту : навч. посіб. – Львів, 2007. – 500 с.
2. Андрейчук В. Я., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В., Недоля В. В. Поштовх гир за довгим циклом як самостійний вид гирьового спорту на сучасному етапі // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 107. т. 2. С. 89–94.
3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посібник. – Київ, 2011. – 444 с.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – Киев, 2014. – 624 с.
5. Пронтенко К. В., Андрейчук В. Я., Пронтенко В. В., Романів І. В. Підготовка спортсменів у поштовху гир за довгим циклом : навч.-метод. посіб. Львів, 2016. 228 с.
6. Andreychuk V. Ya., Prontenko K. V. The Features of Long Cycle as Independent Type of Kettlebell Sport // Materials of 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». Pech, 2015. P. 45–48.
7. Bompa T. O. Periodizing Training for Peak Performance. High-Performance Sports Conditioning // Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, 2001. P. 267–282.
8. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. – Ohio, 2003. – 60 p.
9. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. 16 (2). – pp. 540–545. – Режим доступу: <http://efsupit.ro>.
10. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Bezpaliy S., Bondarenko V., Andreychuk V., Tkachenko P. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128. – Режим доступу: <http://efsupit.ro>.

Reference

1. Andreichuk, V. Ya. (2007), "Methodical bases of kettlebell sport", navch. posib. Lviv, 2007. 500 p.
2. Andreychuk, V. Ya., Prontenko, K. V., Prontenko, V. V., Nedolya, V. V. (2013), "Long cycle as independent type of kettlebell sport at the present stage", Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo imeni T. G. Shevchenka. Seria: Pedagogichni nauki. Fizyczne vihovannea ta sport. Vol. 107, t. 2. pp. 89–94.
3. Oleshko, V. H. (2011), "Training of athletes in power kinds of sport", navch. posib. Kyiv, 444 p.
4. Platonov, V. N. (2014), "Periodization of sport training. General theory and its practical application". Kyev, 624 p.
5. Prontenko, K. V., Andreychuk, V. Ya., Prontenko, V. V., Romaniv I. V. (2016), "The training of sportsmen in long cycle", navch-metod. posib. Lviv, 228 p.
6. Andreychuk V. Ya., Prontenko K. V. The Features of Long Cycle as Independent Type of Kettlebell Sport // Materials of 7-th International Science and Practical Conference «Ghiri Sport as Means of Physical Education, Sport Preparation and Recreation». Pech, 2015. P. 45–48.
7. Bompa T. O. Periodizing Training for Peak Performance. High-Performance Sports Conditioning // Modern training for ultimate athletic development. Human Kinetics, 2001. P. 267–282.
8. Kuzmin A. A. Kettlebell Sport : Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. Ohio, 2003. 60 p.
9. Prontenko K., Andreychuk V., Martin V., Prontenko V., Romaniv I., Bondarenko V., Bezpaliy S. Improvement of Physical Preparedness of Sportsmen in Kettlebell Sport on the Stage of the Specialized Base Preparation // Journal of Physical Education and Sport. 2016. 16 (2). pp. 540–545, available at: <http://efsupit.ro> (accessed: October 22, 2017).
10. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Bezpaliy S., Bondarenko V., Andreychuk V., Tkachenko P. Correlation Analysis of Indicators of Athletes' Readiness and their Competitive Results in Kettlebell Sport // Journal of Physical Education and Sport. 2017. 17 (Supplement issue 4). P. 2123–2128, available at: <http://efsupit.ro> (accessed: May 10, 2018).

УДК 796.51/796.57

Пруднікова М.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ ПІДЛІТКІВ 8-Х КЛАСІВ М.ХАРКІВ

У статті представлено результати дослідження мотивів до занять спортивним туризмом підлітків 8-х класів. Проведено порівняльний аналіз мотивів до занять велосипедним та пішохідним туризмом у підлітків 8-х класів на початку та наприкінці дослідження. Нами визначено, що у підлітків 8-х класів більш всього спілкування з друзями стають дещо самостійними, вони цінують власну думку, поводяться, відповідно до власних поглядів і переконань. Заняття велосипедним та пішохідним туризмом гармонійно поєднали в собі фізичні та психоемоційні навантаження, оздоровчі

компоненти, як фізичної культури, так і тривалого неформального спілкування, роз'яснювали потреби рівноправних стосунків, розкрили гендерні стереотипи, розвили навички впевненої поведінки і відмови від небажаних пропозицій, при цьому розвили у підлітків вольові якості, дисципліну, вміння працювати в команді.

Ключові слова. Велосипедний і пішохідний туризм, підлітки 8-х класів, мотиви.

Прудникова М.С. Исследование мотивов к занятиям спортивным туризмом подростков 8-х классов г. Харьков. В статье представлены результаты исследования мотивов к занятиям спортивным туризмом подростков 8-х классов. Проведен сравнительный анализ мотивов к занятиям велосипедным и пешеходным туризмом у подростков 8-х классов в начале и в конце исследования. Нами определено, что у подростков 8-х классов разговоры с друзьями становятся всё больше самостоятельными, они ценят собственное мнение, ведут себя соответственно собственных взглядов и убеждений.

Заняття велосипедним і пешеходним туризмом гармонично об'єднали в себе фізическіе і психоемоціональні нагрузки, оздоровительніе компоненти, як фізическої культури, так і длітельного неформального общенія, раз'яснили потребности равноправных отношений, раскрыли гендерные стереотипы, развили навыки уверенного поведения и отказа от ненужных пропозиций, при этом развили у подростков волевые качества, дисциплину, умение работать в команде.

Ключевые слова. Велосипедный и пешеходный туризм, подростки 8-х классов, мотивы.

Prudnikova M. Study of movements to visitsport tourism of adolescents of 8-m classes Kharkov. In recent years, one of the most relevant social-pedagogical problems is the attitude of adolescents to physical education and sports. Numerous studies indicate that physical activity is not a necessity for adolescents. The reason for this is the sharp increase in technical progress, the peculiarities of modern living conditions, increased workload, intensive growth in information volumes, and the lack of information on healthy lifestyles and personal health.

The education system needs a qualitative and innovative approach to the needs of adolescents, the formation of a stable motivation to physical culture and sports activities as an important component of a healthy lifestyle and positive social behavior. According to researchers, sports and health tourism, as one of the modern types of sports and sports activities in Ukraine.

Walking and cycling tourism is the most affordable form of tourism; it is also called the most massive type of tourism. These two types of tourism are the most common forms of recreational activities, which lay the foundations of knowledge on the selection of personal and group equipment, bivouac arrangement, orientation on the ground, techniques for moving the paths and other bases of the original life.

We have determined that in cycling and hiking tourism, teenagers in the 8th form most often communicate with friends become more independent, value their own opinion, and behave according to their own views and beliefs. Classes of the chosen type of tourism explained the needs of equal relationships, scattered gender stereotypes, developed the skills of confident behavior and the abandonment of unwanted proposals. What further expressed expression in adolescents of the 8th grade are characterized by strong, tense needs.

One of them - the need for self-knowledge, associated with the development of personal reflection, which was realized in the self-analysis, produced a system of ideas about yourself. For teenagers of this age, there are real three ways of typical realization needs of communication: friendship, grouping and love.

Keywords: Cycling and hiking, teens 8 classes, motives.

Постановка наукової проблеми. Упродовж останніх років однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем є ставлення підлітків до занять фізичною культурою й спортом. Численні дослідження вказують на те, що фізична діяльність не є для підлітків необхідністю [2, 6].

Причина цього – різке зростання технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та стан особистого здоров'я [1, 10].

Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб підлітків, формування стійкої мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки [4, 5, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними дослідників спортивно-оздоровчий туризм, як один із сучасних видів фізкультурно-спортивної діяльності, отримав в наш час дуже велику популярність і розвиток як в Україні, так і насамперед у м. Харків [6, 9].

Спортивно-оздоровчий туризм гармонійно поєднує в собі фізичні та психоемоційні навантаження, оздоровчі компоненти, як фізичної культури, так і тривалого неформального спілкування, при цьому розвиває у підлітка витривалість, вольові якості, дисципліну, вміння працювати в команді [3, 4].

Останні публікації показують, що спортивно-оздоровчий туризм – це вид подорожі, пов'язаний з активними способами пересування по маршруту, який використовується в оздоровчих, рекреаційних та спортивних цілях [6].

У місті Харків велике значення приділяється популяризації оздоровчого способу життя, це відображається у будівництві спортивних центрів, велоцентрів, велосипедних доріжок тощо. Тому все більш актуальним стає проведення часу після основних занять у школі за допомогою, як транспортного засобу – велосипеда, так і пішохідних прогулянок.

Пішохідний та велосипедний туризм самий найдоступніший вид туризму, його ще називають наймасовішим видом туризму. Це два види туризму є найпоширенішими формами рекреаційної діяльності, де закладаються основи знань з

підбору особистого і групового спорядження, облаштування бівуака, орієнтування на місцевості, техніці пересування стежками та інших азів похідного життя.

Як вказують спеціалісти в області спортивного туризму та альпінізму, такі як Абрамов В.В, Бершов С.І., Булашев О.Я., Шальков Ю.Л. перевагою спортивно-оздоровчого туризму щодо інших форм і видів туризму є те, що він доступний для людей різного віку і різного соціального статусу, він демократичний за своєю суттю [3].

Мета та завдання дослідження. Визначити мотиви до занять обраним видом туризму підлітків 8-х класів, які займаються різними видами туризму.

Реалізація поставленої мети передбачала такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

2. Здійснити порівняльний аналіз мотивів до занять підлітків 8-х класів, які займаються вело – та пішохідним туризмом на початку та наприкінці дослідження.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, психологічні методи дослідження (методика «Мотиви до занять спортом» автор А.В.Шаболтас), обчислювальні, статистичні і інші методи кількісного аналізу представлення даних. Дослідження проводилися у 2017-18 рр. у місті Харків. Протягом навчального року підлітки 8-х класів займалися за обраним видом туризму по дві години три рази на тиждень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведені дослідження по методики А.В.Шаболтас [4] «Мотиви до занять спортом», були призначені виявленню домінуючих цілей (особистих значень) занять спортом підлітків 8-х класів, які займаються велосипедним туризмом (табл. 1).

Таблиця 1

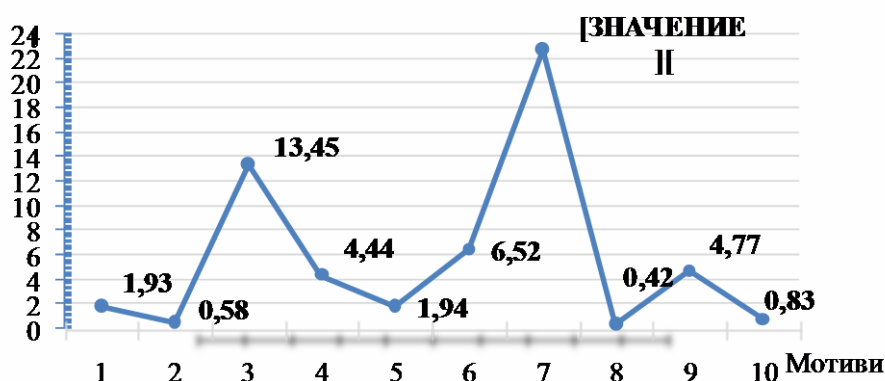
Результати тестування підлітків 8-х класів, які займаються велосипедним туризмом

№ з/п	Мотиви занять спортом	Вік	
		14-15 років (n=10)	
		Вересень	Квітень
1.	Емоційне задоволення	6,3±0,27	7,2±0,38
2.	Соціальне самоствердження	3,2±0,54	2,8±0,43
3.	Фізичне самоствердження	15,4±0,38	6,3±0,56
4.	Соціально-емоційний	10,6±0,17	11,8±0,21
5.	Соціально-моральний	1,8±0,31	1,4±0,29
6.	Досягнення успіху в спорті	12,5±0,22	10,8±0,14
7.	Спортивно-пізнавальний	5,6±0,35	18,6±0,45
8.	Раціонально-вольовий	6,2±0,66	6,3±0,27
9.	Підготовки до професійної діяльності	3,3±0,13	6,7±0,46
10.	Громадсько-патріотичний	25,7±0,04	24,7±1,16

Так, на початку дослідження у вересні нами отримані найвищі бали у підлітків 8-х класів у фізичному самоствердженні, у досягненні успіху в спорті та у громадсько-патріотичному мотивах. Це вказує на прагнення к фізичному розвитку та спортивному вдосконаленню, становленню характеру (табл. 1). Далі, у квітні місяці протягом занять велосипедним туризмом показники змінилися та мали позитивну динаміку у соціально-емоційному та спортивно-пізнавальному мотивах, при цьому високі бали зберігалися у мотивах досягнення успіху в спорті та у громадсько-патріотичному руху (табл. 1).

Далі були визначені числові значення t-критерію Стьюдента між показниками на початку та наприкінці дослідження підлітків 8-х класів, які займалися велосипедним туризмом (рис. 1).

1



мотив емоційного задоволення; 2 – мотив соціального самоствердження; 3 – мотив фізичного самоствердження; 4 – соціально-емоційний мотив; 5 – соціально-моральний мотив; 6 – мотив досягнення успіху в спорті; 7 – спортивно-пізнавальний мотив; 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив; 9 – мотив підготовки до професійної діяльності; 10 – громадсько-патріотичний мотив.

Рис. 1. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) між показниками мотивів підлітків 8-х класів велотуризмом на початку та наприкінці дослідження (n=10)

Статистичну відмінність визначено у наступних мотивах: фізичне самоствердження (t=13,45; p<0,001); соціально-емоційний (t=4,44; p<0,01); досягнення успіху в спорті (t=6,52; p<0,001); спортивно-пізнавальний (t=22,80; p<0,001); підготовка до професійної діяльності (t=4,77; p<0,001) (рис. 1).

Дослідження мотивів до занять пішохідним туризмом підлітків 8-х класів мали інші показники, де своє життя вони пов'язували з громадсько-патріотичним напрямком. Соціально самоствердження виявилось в спрямуванні особистості на виділення і реалізацію своєї унікальності в системі соціальних зв'язків (табл. 2).

Таблиця 2

Результати тестування підлітків 8-х класів, які займаються пішохідним туризмом

№ з/п	Мотиви занять спортом	Вік	
		14-15 років (n=10)	
		Вересень	Квітень
1.	Емоційне задоволення	4,2±1,56	8,7±2,69
2.	Соціально самоствердження	16,2±2,22	5,7±2,67
3.	Фізичне самоствердження	5,3±1,28	3,8±2,14
4.	Соціально-емоційний	5,9±2,47	6,1±1,12
5.	Соціально-моральний	6,7±0,31	13,5±1,09
6.	Досягнення успіху в спорті	7,2±1,49	6,8±1,56
7.	Спортивно-пізнавальний	9,8±0,35	4,6±2,34
8.	Раціонально-вольовий	5,2±0,67	6,7±2,59
9.	Підготовки до професійної діяльності	4,9±3,34	5,3±2,79
10.	Громадсько-патріотичний	18,9±0,67	21,3±1,25

Наприкінці дослідження визначено, що заняття пішохідним туризмом протягом навчального року у підлітків 8-х класів розвивають емоційне задоволення, соціально-громадський та громадсько-патріотичний борг. Але, статистична відмінність визначена у соціальному самостверженні (t=3,02; p<0,05); у соціально-моральному мотивах (t=6,00; p<0,001) (рис. 2).

Підлітки, які займаються спортивним туризмом мотивовані про своє майбутнє, хочуть планувати життєві цілі та шлях до них. Але невеликий процент з тих, що досліджувалися живуть тільки сьогодні, емоційно занурюються в підліткової компанії, мали зниження інтересу до навчання і, як наслідок – шкільної успішності. Порівняно з велотуристами, підлітки, які займалися пішохідним туризмом дещо врівноважені, хоч вони, як і раніше, переживають з приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням.

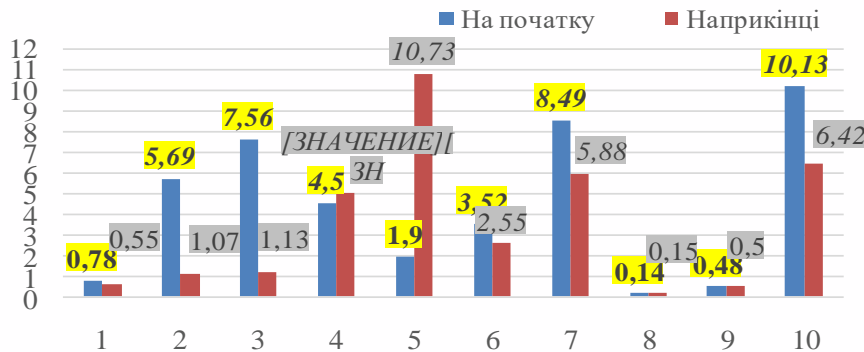
1 – мотив емоційного задоволення; 2 – мотив соціального самоствердження; 3 – мотив фізичного



самоствердження; 4 – соціально-емоційний мотив; 5 – соціально-моральний мотив; 6 – мотив досягнення успіху в спорті; 7 – спортивно-пізнавальний мотив; 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив; 9 – мотив підготовки до професійної діяльності; 10 – громадянсько-патріотичний мотив.

Рис. 2. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) між показниками мотивів підлітків 8-х класів, які займаються пішохідним туризмом наприкінці дослідження (n=10)

Також нами проведено порівняльний аналіз отриманих показників підлітків 8-х класів, які займалися вело- та пішохідним туризмом на початку та наприкінці дослідження (рис. 3).



1 – мотив емоційного задоволення; 2 – мотив соціального самоствердження; 3 – мотив фізичного самоствердження; 4 – соціально-емоційний мотив; 5 – соціально-моральний мотив; 6 – мотив досягнення успіху в спорті; 7 – спортивно-пізнавальний мотив; 8 – раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив; 9 – мотив підготовки до професійної діяльності; 10 – громадсько-патріотичний мотив.

Рис. 3. Числові значення t-критерію і вірогідні рівні (p) між показниками мотивів підлітків 8-х класів, які займаються велосипедним та пішохідним туризмом на початку та наприкінці дослідження (n₁+n₂=20)

Так на початку дослідження порівняльний аналіз отриманих показників за обраним видом туризму, свідчить про те, що підлітки, які займалися велотуризмом, більш зацікавлені у фізичному самоствердженні (t=5,69; p<0,001), у соціально-емоційному розвиненню (t=4,50; p<0,001), у досягненні успіху (t=3,52; p<0,01), у громадсько-патріотичному розвиненню (t=10,13; p<0,001). Тоді як, у туристів-пішохідників більш виражені соціальне самоствердження (t=10,73; p<0,001) та спортивно-пізнавальний (t=8,49; p<0,001) мотиви (рис. 3).

Наприкінці дослідження, у велосипедистів туристів більш виражені соціально-емоційний та спортивно-пізнавальний мотиви (t=5,00; t=5,88; p<0,001), а у піших туристів – соціально-моральний (t=10,73; p<0,001).

Це свідчить про те, що підлітки 8-х класів, які займалися спортивним туризмом хочуть самоствердження через перемогу, прагнення до спортивної боротьби, очікування радості від перемоги на змаганнях, підвищення соціального статусу, можливість встановлення рекордів для себе.

При заняттях спортивним туризмом спілкування з однолітками є вирішальним у становленні особистості підлітка, що сприяє його успішній соціалізації. Тому особливого значення для підлітків в цей період життя набуває дружба, де у спілкуванні з близькими друзями відбувається процес самопізнання, цінує здатність берегти довірені їм таємниці.

Висновки. Нами визначено, що при заняттях велосипедним та пішим туризмом підлітки 8-х класів більш всього при спілкуванні з друзями стають дещо самостійними, цінують власну думку, поведуться, відповідно до власних поглядів і переконань. Заняття обраним видом туризму роз'яснювали потреби рівноправних стосунків, розвічували гендерні стереотипи, розвивали навички впевненої поведінки і відмови від небажаних пропозицій. Що надалі дало вираження у підлітків 8-х класів характерні сильні, напружені потреби. Одна з них – потреба в самопізнанні, пов'язана з розвитком особової рефлексії, яка реалізувалася в самоаналізі, виробленої системи уявлень про себе. Для підлітків цього віку реальні три шляхи типових реалізацій потреби в спілкуванні: дружба, групування і закоханість.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на дослідження мотивів підлітків 9-х класів, які займаються велосипедним та пішохідним туризмом.

Література

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология. Академический Проект. Деловая книга. М.: Екатеринбург, 2000. 624 с.
- 2.Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. М.: Логос, 2004. 135 с.
- 3.Булашев А.Я. Спортивный туризм: Учебник Харьков, 2009. 395 с.
- 4.Ильин Е. П. Мотивация и мотивы; Питер - Москва, 2014. 512 с.
- 5.Манукян С. П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив». М. : ОМЕГА-Л, 2004. 112 с.
- 6.Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів: монографія. Х.: ФОРМ Бровін А.В., 2015. 418 с.
- 7.Общая и спортивная психология: учеб.для вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. – 400 с.
- 8.Прудникова М.С. Исследование психологического состояния велотуристов 35-45 лет в процессе предподходной подготовки к походу 4 кат. Сложности. Ч.: Вісник№ 118. Том 1. С. 296–299.

9. Прудникова М.С. Особливості проведення вело походів різної категорії складності. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: Збірник наукових праць [Електроний ресурс]. Харків, ХДАФК, 2016. 242–246 с.

10. Прудникова М.С. Техніка велосипедного туризму // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України) // Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 24-25 березня 2016 р., Харків, ХДАФК, 2016. С.106–109.

References

1. Abramova G. S. Vozrastnaya psihologiya. Akademicheskij Proekt. Delovayakniga. M. : Ekaterinburg, 2000. 624 s.
2. Bezverhnyaya G. V. Vozrastnaya dinamika motivacionnyh prioritetov osvobodivshiesya k zanyatiy amfizicheskoj skolkul'turoj i sportom. M. : Logos, 2004. 135 s.
3. Bulashev A.YA. Sportivnyj turizm: Uchebnik Har'kov, 2009. 395 s.
4. Il'in E. P. Motivaciya i motivy; Piter - Moskva, 2014. 512 s.
5. Manukyan S. P. O vzaimootno sheniiponyatij «stimul» i «motiv». M. : OMEGA-L, 2004. 112 s.
6. Mulik K.V. Sportivno-ozdorovchij turizm v sistemifizicheskogo hnogovogo vanniyashkolyariv i studentiv: monografiya. H.: FOP Brovin A.V., 2015. 418 s.
7. Obshchaya i sportivnaya logiya: ucheb. dlyavuzov / podred. G.D. Babushkina. Omsk: SibGUFK, 2004. – 400 s.
8. Prudnikova M.S. Issledovanie vaniepsi hologicheskogo sostoyaniya iyaveloturistov 35-45 let v process epredpodgotovki k pohodu 4 kat. Slozhnosti. CH.: Visnik № 118. Tom 1. S. 296–299.
9. Prudnikova M.S. Osoblyvo stiprovedenniyavelopohodivriznomykh otkategoriiskladnosti. Osnovy sportivnogoturizmu v rekreacijnijdiyal'nosti: Zbimiknaukovihprac' [Elektronijresurs]. Harkiv, HDAFK, 2016. 242–246 s.
10. Prudnikova M.S. Tekhnika vosipednogoturizmu // Osnovy obudovitrenuvaniy nogoiprocesu v ciklichnih vidahsportu (nachest' svyatkuvannya 25-rihchya Nezalezhnosti Ukraini) // Zbimiknaukovihprac' II Vseukrain's'koynaukovo-praktichnoji Internet-konferenciji, 24-25 bereznya 2016 r., Harkiv, HDAFK, 2016. S.106–109

УДК: 796.332.015.367

Шпичка Т. А.

старший преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий Украины
Степанюк В. В.

преподаватель кафедры физического воспитания
Национальный университет пищевых технологий Украины

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У ФУТБОЛИСТОВ 20-21 ГОДА

В данной статье рассмотрены особенности построения микроцикла в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года. Изучены программные положения по управлению и планированию подготовки футболистов. Проанализированы практические аспекты построения микроциклов в соревновательном периоде в подготовке футболистов 20-21 года. Определено содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода у футболистов 20-21 года. Установлены, исходя из проведенных исследований, наиболее рациональные варианты построения микроциклов в соревновательном периоде у футболистов 20-21 года.

Ключевые слова: микроцикл, тренировочный процесс, соревновательный период, футболисты 20-21 года.

Шпичка Т.О., Степанюк В.В. Особливості побудови мікроциклу в змагальному періоді у футболістів 20-21 років. У даній статті розглянуті особливості побудови мікроциклу в змагальному періоді у футболістів 20-21 років. Вивчено програмні положення з управління та планування підготовки футболістів. Проаналізовано практичні аспекти побудови мікроциклів в змагальному періоді в підготовці футболістів 20-21 років. Визначено зміст і форму тренувальних мікроциклів змагального періоду у футболістів 20-21 років. Встановлено, виходячи з проведених досліджень, найбільш раціональні варіанти побудови мікроциклів в змагальному періоді у футболістів 20-21 років.

Ключові слова: мікроцикл, тренувальний процес, змагальний період, футболісти 20-21 років.

Shpichka Taras, Stepanyuc Vadim. Features the construction of a microcycle in the competitive period of the players 20-21 years. This article discusses the features of building a microcycle in the competitive period for football players aged 20-21. Studied the policy provisions for the management and planning of the preparation of football players. Analyzed the practical aspects of building microcycles in the competitive period in the preparation of football players 20-21 years. The content and form of training microcycles of the competitive period for football players of 20-21 years are determined.

Forward planning determines the content and orientation of training at different stages of many years of improving young football players. The tasks for each year of training, the dynamics of training and competitive loads, the periodization of training in annual cycles are determined. The annual plan includes preparatory, competitive and transitional periods of training football players.

The duration of the competitive period for football players of 20-21 years is up to 8 months, conditionally it is divided into two stages: the first and second round.

The content of the training sessions depends on the level of preparedness of the players and on the duration of the inter-game cycles. At the beginning of the first round, the acquisition of sportswear continues. The amount of non-specific exercises decreases and the number of exercises in the technique and tactics of the game increases. The selection of special exercises and their dosing should ensure that the player is led to the highest preparedness for each match.