

5. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с.
6. Шаймарданова Л. Ш. Футбол как средство физического воспитания школьников. *NovaUm*. 2019. №. 18. С. 393-394.
7. Шаповалова В.А., Маликов Н.В., Сватъев А.В. Компьютерная программа комплексной оценки функционального состояния и функциональной подготовленности организма – «ШВСМ». Запорожье. 2003. 75 с.
8. Шихалиев Шамиль Сейфудинович Футбол как средство организации свободного времени школьников. *Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки*. 2011. №3. 78-84.

## **ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОЇ БАСКЕТБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

*Арабаджи А. Ю., Арабаджи Т. Д.*

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

**Анотація.** Дослідження спрямовано на пошук сучасних підходів для підвищення ефективності тренувального процесу спортсменів професійної баскетбольної команди «Політехнік» в умовах пандемії COVID-19. Здійснено аналіз інтернет ресурсів щодо особливостей індивідуальних тренувань в домашніх умовах та на вулиці. Розглянуто питання щодо збереження фізичного стану та втримання функціональних показників організму спортсменів.

**Вступ.** Карантинна ізоляція стиснула звичне середовище перебування, змусивши весь світ переключитися на пошук оптимальних рішень для продовження тренувального процесу, особливо для професійних спортсменів.

**Мета дослідження.** За допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) організувати ефективний тренувальний процес професійної баскетбольної команди «Політехнік».

**Завдання дослідження.** Розробити безпечну та збалансовану програму навантажень фізичного та функціонального стану спортсменів. Навчити спортсменів самостійно використовувати набуті знання для поліпшення свого фізичного стану в умовах пандемії COVID-19.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних. У роботі використано технології організації тренувань з використанням ІКТ для збору, аналізу та автоматичного обліку динаміки пульсу з використанням форми «ПУЛЬС» на базі прикладної програми Excel для врахування індивідуальних особливостей тренувального процесу. Авторами роботи розроблено електронну форму «ПУЛЬС», яка містить стислу аналітичну інформацію про учасників навчально-тренувального процесу (вік, стать, дані пульсу під час тренування та у спокої (вільний час), антропометричні дані та дані показників здоров'я) (рис.1).

| а                                 | б               | в                                | г   | д                                      | е                                       | ф   | б                         | к                                   | г |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------------------|---|--|---|---|---------------------------|-------------------------------------|---|
| <b>"пульс"</b>                    |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| Прізвище, і.мя. по батькові       |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| Електронна пошта                  |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| Стать                             |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| Вік (роки)                        |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| Зріст (см)                        |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| Вага (кг)                         |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
| <b>ІНДИВІДУАЛЬНА ПУЛЬСОМЕТРІЯ</b> |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
|                                   |                 |                                  | <b>ПОКАЗНИКИ ПУЛЬСУ (ударів за хвилину)</b> |  |   |   |                           |                                     |   |
| № п/п                             | ДАТА тренування | САМОПОЧУТТЯ (від 0 до 5), СКАРГИ | Перед ПОЧАТКОМ тренування/ до бігу          | Після КАРДІО навантаження / після бігу | Після СИЛОВОГО навантаження, перше коло | Після СИЛОВОГО навантаження, друге/третє коло | Після навантаження ЛЕЖАЧИ | Після СТРЕЙЧІНГУ та ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ |   |
|                                   |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |
|                                   |                 |                                  |   |  |   |   |                           |                                     |   |

Рис. 1. Електронна форма «ПУЛЬС»

**Результати дослідження та їх обговорення.** У дослідженні брали участь гравці професійної баскетбольної команди «Політехнік» у кількості 18 осіб.

Розроблена тренувальна програма на основі модельно-цільового підходу, який пов'язаний з чіткою постановкою мети та послідовною її реалізацією в умовах мікро та макро циклів [2]. Побудови спортивної підготовки доводиться конкретизувати з урахуванням багатьох змінних обставин, обумовлених, зокрема, рівнем вихідної підготовленості спортсмена, відсутністю змагальної діяльності, індивідуальними особливостями розвитку спортсмена, особливостями його способу життя в умовах пандемії COVID-19 [1].

Аналіз результатів дослідження показує, що всі хлопці баскетбольного клубу «Політехнік», виконали навантаження у повному обсязі. Навантаження було збалансовано та утримані функціональні показники і фізичний стан в цілому.

Побудова тренувального процесу з використанням модельно-цільового підходу дозволяє більш цілеспрямовано здійснювати підготовку спортсменів в умовах пандемії COVID-19 [1]. Основними особливостями такого підходу є врахування закономірностей поступового навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів і варіювання процесу їх адаптації до тренувальних навантажень в залежності від умов проведення тренування.

Отримані данні самостійно вносилися спортсменами в Google форму на базі прикладної програми Excel (рис. 2), яка допомогла індивідуально оцінити їхній стан та підібрати необхідне навантаження для покращення фізичної підготовленості та утримання функціонального стану на належному рівні. Для обміну інформацією зі спортсменами використано Google форма, щоб ті, що займаються у зручний час заповнили форму з особистими даними, яка автоматично відправляється на хмарне зберігання на Google диск.

| "ПУЛЬС"  |                                  | ПОКАЗНИКИ ПУЛЬСУ (ударів за хвилину)   |  |   |  |                           |                                     |
|--|----------------------------------|--|--|---|--|---------------------------|-------------------------------------|
| ІНДИВІДУАЛЬНА ПУЛЬСОМЕТРІЯ   |                                  | Перед ПОЧАТКОМ тренування/ до Бігу   | Після КАРДІО навантаження / після Бігу | Після СИЛОВОГО навантаження, перше коло | Після СИЛОВОГО навантаження , друге/третє коло | Після навантаження ЛЕЖАЧИ | Після СТРЕЙЧІНГУ та ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ |
| Прізвище, І.м.п. по батькові<br>Електронна пошта<br>Стать<br>Вік (роки)<br>Зріст (см)<br>Вага (кг) |                                  | Жиров Богдан Дмитрович<br>bogdan.j.09.08.03@gmail.com<br>чоловіча<br>16<br>188<br>72 |  |   |  |                           |                                     |
| ДАТА тренування  | САМОПОНУТТЯ (від 0 до 5), СКАРГИ | 88   | 122                                    | 150                                     | 170  | 156                       | 96                                  |
| 31.03.2020   | 4 (травма пальця на носі)        | 85   | 120                                    | 130                                     | 145  | 170                       | 110                                 |
| 01.04.2020   | 4 (травма пальця на носі)        | 88   | 160                                    | 180                                     | 165  | 175                       | 145                                 |

Рис. 2. Електронна форма «ПУЛЬС» (з показниками пульсу спортсмена)

**Висновки.** Результати дослідження виявили ефективність розробленої програми та її безпечність – усі спортсмени, які приймали участь в програмі, поліпшили свій фізичний стан та підвищили рівень функціональних показників. Команда Баскетбольного клубу «Політехнік» з червня по серпень 2020 року прийняла участь у чемпіонаті України з баскетболу 3x3 у Суперлізі, в якому було проведено шість турів, включаючи фінальний. В кожному турі участь приймало 16 команд (команди вищої та супер ліг). Гравці Баскетбольного клубу «Політехнік» були представлені на всіх етапах чемпіонату, в яких вони домоглися успіху, ставши переможцями та призерами в цих змаганнях. Цей результат

свідчить про те, що було ефективно організовано тренувальний процес професійної баскетбольної команди в умовах пандемії covid-19.

Розроблена програма може використовуватись спортсменами будь-якого рівня підготовленості в умовах пандемії, локдауну та ізоляції, для утримання функціонального стану на належному рівні та покращення фізичних показників.

#### **Список використаної літератури**

1. Кабінет міністрів України : сайт URL <https://covid19.gov.ua/karantynni-zakhody>
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - [5-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.

### **ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК**

*Белоус М. А., Соколова О. В.*

Запорізький національний університет

**Анотація.** Аналіз науково-методичної літератури вказав на значний зріст обсягів швидкісно-силової роботи, вимог до спеціальних фізичних якостей, підвищення динаміки та структури техніко-тактичних дій. Враховуючи значний період участі спортсменок у змаганнях, слід сконцентрувати увагу на показниках виключно спеціальної фізичної підготовленості, оскільки вона є визначальною у процесі ефективного виконання результативно-значущих техніко-тактичних дій в матчах. У межах роботи було виявлено, що розроблена програма, яка доповнена пліометричними вправами, сприяла значному достовірному покращенню показників спеціальної фізичної підготовленості гандболісток.

**Вступ.** На сучасному етапі розвитку гандболу, на думку широкого кола фахівців, однією з найважливіших складових фізичної готовності гандболістів високої кваліфікації є рівень розвитку спеціальної фізичної підготовки [1, 6]. Науковці пов'язують спеціальну фізичну підготовку із характером змагальної діяльності гандболіста, для вдосконалення якої, необхідно підбирати вправи так, щоб їх структура і динаміка відповідали руховим діям, які виконуються гандболістами під час матчів [4]. Сьогодні з'являється багато публікацій, узагальнюючих досвід фізичної підготовки в різних видах спорту [3, 5, 7]. У гандболі існує багато спірних питань, не тільки у визначенні оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а й у змісті і спрямованості цих видів фізичної підготовки. Помилки у визначенні співвідношення можуть привести до зниження результатів, а