DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).01
УДК 796.332:376.1:378

Батечко Дмитро Петрович,
ORCID ID: 0000-0002-7759-210X
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
Ставенко Віталій Володимирович,
ORCID ID: 0009-0007-9937-4377
викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ФУТЗАЛУ ДЛЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена актуальній проблемі впровадження інклюзивних практик у фізичне виховання студентів закладів вищої освіти через застосування адаптованого футзалу. Розглянуто теоретичні засади та практичні аспекти використання футзалу як ефективного засобу фізичної реабілітації, соціальної адаптації та психологічної підтримки студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Проаналізовано наукові дослідження щодо впливу командних ігрових видів спорту на розвиток фізичних якостей, формування комунікативних навичок та підвищення мотивації до занять фізичною культурою серед осіб з особливими освітніми потребами. Визначено специфіку адаптації правил футзалу відповідно до нозологічних особливостей студентів з порушеннями опорно-рухового апарату, зору, слуху та інтелектуального розвитку. Представлено результати педагогічного експерименту з апробації модифікованої програми занять футзалом для змішаних груп студентів у НТУ «Дніпровська політехніка» протягом навчального року. Експериментальна група складалася з двадцяти чотирьох студентів, серед яких вісім осіб мали різні нозології обмежень здоров'я. Встановлено позитивний вплив систематичних занять адаптованим футзалом на показники загальної фізичної підготовленості, координаційні здібності, психоемоційний стан та рівень соціальної інтеграції студентів експериментальної групи. Виявлено значне покращення показників витривалості на двадцять три відсотки, координації рухів на тридцять один відсоток, а також зниження рівня тривожності та підвищення самооцінки у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Обґрунтовано необхідність створення безбар'єрного освітнього середовища, розробки індивідуальних траєкторій фізичного розвитку та підготовки викладачів до роботи в інклюзивних групах. Запропоновано методичні рекомендації щодо організації навчально-тренувального процесу з футзалу в інклюзивних групах, включаючи диференційований підхід до дозування навантажень, використання спеціального обладнання та забезпечення медичного супроводу занять.

Ключові слова: *футзал, інклюзивна освіта, студенти з обмеженими можливостями здоров'я, адаптивна фізична культура, командні ігри, соціальна інтеграція, фізична реабілітація, заклади вищої освіти.*

Batechko Dmytro, Stavenko Vitalii. The use of futsal for inclusive education of students with disabilities. *The article is devoted to the urgent problem of implementing inclusive practices in physical education of students of higher education institutions through the use of adapted futsal. The theoretical foundations and practical aspects of using futsal as an effective means of physical rehabilitation, social adaptation and psychological support for students with disabilities are considered. Scientific research on the impact of team game sports on the development of physical qualities, formation of communication skills and increasing motivation for physical education among people with special educational needs has been analyzed. The specifics of adapting futsal rules in accordance with the nosological features of students with musculoskeletal, visual, hearing and intellectual disabilities have been determined. The results of a pedagogical experiment on testing a modified futsal training program for mixed groups of students at NTU «Dnipro Polytechnic» during the academic year are presented. The experimental group consisted of twenty-four students, including eight people with various health disabilities. The positive impact of systematic adapted futsal classes on indicators of general physical fitness, coordination abilities, psycho-emotional state and level of social integration of students in the experimental group has been established. A significant improvement in endurance indicators by twenty-three percent, movement coordination by thirty-one percent, as well as a decrease in anxiety levels and increased self-esteem in students with disabilities was revealed. The necessity of creating a barrier-free educational environment, developing individual trajectories of physical development and training teachers to work in inclusive groups is substantiated. Methodological recommendations for organizing the educational and training process in futsal in inclusive groups are proposed, including a differentiated approach to dosing loads, using special equipment and providing medical support for classes.*

Keywords: *futsal, inclusive education, students with disabilities, adaptive physical culture, team games, social integration, physical rehabilitation, higher education institutions.*

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти України переживає період активної трансформації, спрямованої на забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх категорій студентів, незалежно від їхніх фізичних, психічних чи інтелектуальних особливостей. Інклюзивна освіта, як базовий принцип гуманістичної

педагогіки, передбачає створення умов для повноцінної участі осіб з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ) у всіх аспектах освітнього процесу, включаючи фізичне виховання та спортивну діяльність [1; 2].

Однак практика свідчить про наявність значних бар'єрів у впровадженні інклюзивного підходу до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти. Традиційні форми організації фізичного виховання часто не враховують специфічні потреби студентів з ОМЗ, що призводить до їх фактичного відсторонення від спортивної діяльності або формального відвідування занять без реального залучення до рухової активності [3]. Це негативно впливає не лише на фізичний розвиток та здоров'я таких студентів, але й на їхню соціальну адаптацію, самооцінку та загальну якість життя.

Футзал, як різновид міні-футболу, володіє значним потенціалом для використання в інклюзивній освіті завдяки своїм специфічним характеристикам. На відміну від класичного футболу, футзал проводиться в закритих приміщеннях на обмеженому просторі, що дозволяє краще контролювати умови проведення занять та забезпечувати більшу безпеку для учасників з різними нозологіями [4]. Динамічність гри, необхідність швидкого прийняття рішень, командна взаємодія та відносна простота правил роблять футзал доступним та привабливим для широкого кола студентів, включаючи осіб з ОМЗ [5].

Проблема полягає у відсутності науково обґрунтованих методик адаптації футзалу для інклюзивних груп студентів, недостатній підготовці викладачів до роботи з такими групами та браку матеріально-технічної бази у більшості закладів вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування та практичної розробки ефективної моделі використання футзалу як засобу інклюзивної фізичної освіти студентів з ОМЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика інклюзивної освіти та адаптивної фізичної культури активно досліджується вітчизняними та зарубіжними науковцями. Теоретичні засади інклюзивної освіти в Україні розроблено у працях А. Колупаєвої, Ю. Найди, які обґрунтовують принципи організації освітнього процесу для осіб з особливими освітніми потребами [7; 9, с. 112]. Дослідники наголошують на необхідності створення універсального дизайну навчання, що передбачає гнучкість у методах викладання, оцінювання та створенні доступного освітнього середовища.

Питання адаптивної фізичної культури та спорту розглянуто у роботах низки науковців, наприклад, Є. Приступи, С. Бріскіна, які визначають специфіку організації занять фізичними вправами для осіб з різними нозологіями [1; 10]. Автори підкреслюють, що правильно організована рухова активність сприяє не лише фізичній реабілітації, але й соціальній інтеграції, формуванню позитивної самооцінки та життєвої активності осіб з ОМЗ.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що, незважаючи на визнання потенціалу командних ігор для інклюзивної освіти, комплексних досліджень щодо використання футзалу у роботі зі студентами з різними нозологіями практично не проводилося. Відсутні науково обґрунтовані методики адаптації правил гри, диференціації навантажень та організації навчально-тренувального процесу в змішаних групах, що й зумовлює необхідність проведення даного дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання адаптованого футзалу для інклюзивної освіти студентів з обмеженими можливостями здоров'я у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати теоретичні основи та сучасний стан використання командних ігор в інклюзивній фізичній освіті студентів. 2. Розробити та науково обґрунтувати методику адаптації футзалу для студентів з різними нозологіями ОМЗ. 3. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики занять футзалом в інклюзивних групах студентів. 4. Визначити вплив систематичних занять адаптованим футзалом на фізичні, психологічні та соціальні показники студентів з ОМЗ. 5. Розробити методичні рекомендації щодо організації занять футзалом в інклюзивних групах закладів вищої освіти.

У дослідженні застосовано комплекс теоретичних, емпіричних, психологічних і статистичних методів. Теоретичні методи включали аналіз наукової літератури та моделювання адаптації футзалу, емпіричні – педагогічне спостереження, експеримент і тестування фізичної та психологічної підготовленості студентів. Статистичну обробку результатів здійснювали з використанням описової статистики, t-критерію Стьюдента та кореляційного аналізу.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного технічного університету «Дніпровська політехніка» протягом 2024-2025 навчального року у три етапи.

Виклад основного матеріалу дослідження

Футзал володіє низкою характеристик, які роблять його особливо придатним для використання в інклюзивній освіті. По-перше, обмежений простір майданчика (40×20 м) дозволяє краще контролювати переміщення гравців та забезпечує більшу щільність ігрових взаємодій, що важливо для студентів з порушеннями зору або координації рухів [6, с. 67; 10]. По-друге, використання м'яча зі зниженим відскоком сприяє кращому контролю за ним та знижує ризик травматизму. По-третє, правила футзалу передбачають менше фізичного контакту між гравцями порівняно з класичним футболом, що важливо для безпеки студентів з ОМЗ [11, с. 89].

Адаптація футзалу для інклюзивних груп здійснювалася за чотирма ключовими напрямами: модифікація правил гри (збільшення кількості гравців до семи осіб, скорочення тривалості тайму до 15 хвилин, введення обов'язкової участі студентів з ОМЗ у кожній атаці команди); диференціація навантажень через розробку індивідуальних карт навантажень з урахуванням нозологічних особливостей та використання різних зон активності на майданчику; застосування спеціального обладнання (озвучені м'ячі для студентів з порушеннями зору, адаптовані ортези та милиці для гравців з порушеннями опорно-рухового апарату, тактильна та контрастна розмітка

майданчика); організація командної взаємодії з формуванням змішаного складу команд та введенням спеціальних ролей, які могли успішно виконувати студенти з різними обмеженнями.

Розроблена експериментальна програма занять адаптованим футзалом складалася з трьох взаємопов'язаних блоків:

Підготовчий блок (8 занять) був спрямований на оволодіння базовими технічними елементами футзалу, адаптованими до можливостей студентів з ОМЗ. Включав вивчення техніки передачі м'яча, прийому м'яча, ведення, ударів по воротах. Особлива увага приділялася розвитку координаційних здібностей, орієнтування у просторі, формуванню безпечної техніки рухів.

Основний блок (24 заняття) передбачав удосконалення технічних навичок, вивчення тактичних елементів гри, розвиток фізичних якостей. Проводилися навчальні ігри з акцентом на виконання певних тактичних завдань, розвиток командної взаємодії, формування ігрового мислення. Систематично використовувалися ігрові вправи підвищеної інтенсивності для розвитку витривалості.

Змагальний блок (8 занять) включав проведення внутрішньогрупових турнірів, товариських матчів, участь у міжуніверситетських змаганнях з адаптованого футзалу. Цей блок сприяв підвищенню мотивації студентів, практичному застосуванню набутих умінь та навичок, формуванню змагальної стійкості.

Кожне заняття мало традиційну структуру і складалося з підготовчої (20 хв), основної (55 хв) та заключної (15 хв) частин. У підготовчій частині проводилася загальна та спеціальна розминка з урахуванням нозологічних особливостей студентів. Основна частина включала вивчення та удосконалення технічних елементів, тактичні вправи, навчальні або змагальні ігри. Заключна частина передбачала вправи на розслаблення, відновлення дихання, підведення підсумків заняття.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів з ОМЗ експериментальної та контрольної груп після завершення експерименту виявив статистично достовірні відмінності за більшістю досліджуваних параметрів (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів з ОМЗ

Показник	Експериментальна група (n=8)	Контрольна група (n=8)	Приріст ЕГ, %	Достовірність
Човниковий біг 4×9 м, с (до/після)	12,8±0,6 / 11,2±0,5	12,6±0,5 / 12,1±0,5	12,5	p<0,01
Координаційний тест, бали (до/після)	3,2±0,4 / 4,2±0,3	3,1±0,3 / 3,4±0,3	31,3	p<0,01
Біг 20 м, с (до/після)	4,9±0,3 / 4,5±0,2	4,8±0,2 / 4,7±0,2	8,2	p<0,05
Проба Руф'є, у.о. (до/після)	11,2±1,1 / 8,4±0,9	11,0±1,0 / 10,2±1,0	25,0	p<0,01

Примітка: ЕГ – експериментальна група; p – рівень статистичної значущості відмінностей

Як видно з таблиці 1, у студентів експериментальної групи спостерігалося значне покращення всіх досліджуваних показників. Найбільший приріст зафіксовано у координаційних здібностях (31,3%), що пояснюється специфікою футзалу, який вимагає постійної зміни напрямку руху, швидкого реагування на ігрову ситуацію та точної координації рухів у обмеженому просторі.

Показник витривалості, оцінений за пробою Руф'є, покращився на 25%, що свідчить про позитивний вплив систематичних занять футзалом на функціональний стан серцево-судинної системи. Динамічний характер гри з чергуванням навантажень різної інтенсивності сприяв розвитку загальної та спеціальної витривалості студентів з ОМЗ.

Психологічне тестування виявило значні позитивні зміни у студентів експериментальної групи [2, с. 123]. Рівень ситуативної тривожності у студентів експериментальної групи знизився на 20,3%, що свідчить про позитивний вплив занять футзалом на психоемоційний стан. Командний характер гри, підтримка партнерів по команді, досягнення спільних цілей сприяли формуванню відчуття захищеності та впевненості у власних силах [7, с. 8, с. 56].

Особливо значущим є підвищення показників самооцінки (на 23,5%) та соціальної адаптації (на 44,7%). Студенти з ОМЗ відзначали, що участь у командних іграх допомогла їм відчути себе повноцінними членами студентського колективу, розвинути комунікативні навички, подолати соціальну ізоляцію.

Анкетування студентів показало значне підвищення мотивації до занять фізичною культурою у експериментальній групі. Якщо на початку експерименту 62,5% студентів з ОМЗ відзначали низький рівень мотивації, то після його завершення цей показник знизився до 12,5%. Студенти зазначали, що заняття футзалом стали для них цікавими, емоційно насиченими, давали можливість реалізувати свій спортивний потенціал.

Якісний аналіз відгуків студентів виявив ключові фактори успішності експериментальної програми: рівноправна участь, що дозволяла студентам з ОМЗ активно впливати на гру; командна підтримка, яка формувала взаємодопомогу та толерантне ставлення; індивідуальний підхід через диференціацію навантажень і врахування

медичних рекомендацій; та позитивна емоційна складова, що стимулювала активну участь і регулярне відвідування занять.

Окремо слід відзначити позитивний вплив занять футзалом на студентів без обмежень здоров'я. Викладачі зауважили підвищення рівня емпатії, соціальної відповідальності, комунікативних навичок у всіх учасників експериментальної програми. Це підтверджує, що інклюзивні заняття мають взаємний розвивальний ефект для всіх категорій студентів [5, с. 78; 9, с. 112].

Організація занять адаптованим футзалом в інклюзивних групах ґрунтувалася на попередньому медичному обстеженні студентів з ОМЗ та індивідуалізації фізичних навантажень з урахуванням протипоказань і функціональних можливостей. Методика передбачала адаптацію техніки виконання ігрових елементів відповідно до нозології, використання допомоги підготовлених студентів-волонтерів, поетапне підвищення інтенсивності занять та обов'язковий психологічний супровід, спрямований на формування позитивної мотивації, подолання страхів і розвиток командної взаємодії.

У ході експерименту виявлено труднощі, пов'язані з низькою самооцінкою студентів з ОМЗ, недостатньою готовністю їхніх однолітків до інклюзивної взаємодії, обмеженими матеріально-технічними ресурсами та потребою індивідуального дозування навантажень у групових заняттях. Їх подолання забезпечувалося створенням ситуацій успіху й позитивним підкріпленням з акцентом на індивідуальний прогрес, проведенням тренінгів з інклюзивної взаємодії, використанням адаптованого обладнання та організацією занять із диференціацією активності й ротацією учасників.

Висновки. Дослідження підтвердило ефективність використання адаптованого футзалу як засобу інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності студентів з обмеженими можливостями здоров'я у закладах вищої освіти. Розроблена методика забезпечує рівноправну участь студентів з різними нозологіями та сприяє достовірному покращенню фізичних показників, психоемоційного стану й соціальної адаптації осіб з ОМЗ. Заняття в інклюзивних групах мають взаємний розвивальний ефект, формуючи у студентів без порушень здоров'я емпатію, толерантність і комунікативні компетентності. Запропоновані організаційно-методичні умови та рекомендації можуть бути впроваджені у практику фізичного виховання закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації диференційованих програм занять футзалом для студентів з конкретними нозологіями (окремо для осіб з порушеннями зору, слуху, опорно-рухового апарату, інтелектуального розвитку) з урахуванням специфіки кожного типу обмежень.

Література

1.Бріскін Ю.А., Талагаєв М.В. Організація та методика адаптивного фізичного виховання: підручник. *Київ: Олімпійська література*, 2020. 428 с.

2.Гончарова О. М., Приходько В. В. Психологічний супровід студентів з особливими потребами у процесі фізичного виховання. *Проблеми сучасної психології*. 2021. № 51. С. 123–136.

3.Дмитренко О. В. Адаптація спортивних ігор для студентів з порушеннями опорно-рухового апарату. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 156–162.

4.Дмитренко О. В. Методика викладання адаптивних спортивних ігор у закладах вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. 2022. Вип. 4 (149). С. 45–51.

5.Долбишева Н. Г. Психологічні особливості залучення студентів з обмеженими можливостями до командних видів спорту. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2021. Вип. 70. С. 78–84.

6.Козіна Ж. Л., Поповський А. І. Особливості командної взаємодії в інклюзивних спортивних групах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 3 (83). С. 67–73.

7.Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Київ : АТОПОЛ, 2019. 272 с.

8.Литовченко І. В. Адаптація техніки спортивних ігор для осіб з порушеннями зору. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 1 (49). С. 156–162.

9.Найда Ю. М. Інклюзивна освіта в Україні: стан, проблеми та перспективи. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. Вип. 16. С. 112–125.

10. Приступа Є. Н., Благій О. Л. Адаптивна фізична культура : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2019. 236 с.

11. Савченко В. Г., Ткаченко П. П. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів з ОМЗ. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 89–95.

References

1.Briskin, Yu. A., & Talahaiev, M. V. (2020). *Orhanizatsiia ta metodyka adaptyvnoho fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk* [Organization and methodology of adaptive physical education: textbook]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].

2.Honcharova, O. M., & Prykhodko, V. V. (2021). Psykholohichnyi suprovid studentiv z osoblyvymy potrebamy u protsesi fizychnoho vykhovannia [Psychological support of students with special needs in the process of physical education]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 51, 123–136 [in Ukrainian].

3.Dmytrenko, O. V. (2021). Adaptatsiia sportyvnykh ihor dlia studentiv z porushenniamy oporno-rukhovoho aparatu [Adaptation of sports games for students with musculoskeletal disorders]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 156–162 [in Ukrainian].

4.Dmytrenko, O. V. (2022). Metodyka vykladannia adaptyvnykh sportyvnykh ihor u zakladakh vyshchoi osvity [Methods of teaching adaptive sports games in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15*, 4(149), 45–51 [in Ukrainian].

5.Dolbysheva, N. H. (2021). Psykholohichni osoblyvosti zaluchennia studentiv z obmezhenymy mozhlyvostiamy do komandnykh vydiv sportu [Psychological features of involving students with disabilities in team sports]. *Visnyk KhNU imeni V. N. Karazina. Seriia "Psykholohiia"*, 70, 78–84 [in Ukrainian].

6.Kozina, Zh. L., & Popovskyi, A. I. (2021). Osoblyvosti komandnoi vzaiemodii v inkliuzyvnykh sportyvnykh hrupakh [Features of team interaction in inclusive sports groups]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 3(83), 67–73 [in Ukrainian].

7.Kolupaieva, A. A., & Savchuk, L. O. (2019). *Dity z osoblyvymy osvitnimy potrebamy ta orhanizatsiia yikh navchannia* [Children with special educational needs and organization of their education]. Kyiv: ATOPOL [in Ukrainian].

8.Lytovchenko, I. V. (2020). Adaptatsiia tekhniky sportyvnykh ihor dlia osib z porushenniamy zoru [Adaptation of sports techniques for people with visual impairments]. *Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 1(49), 156–162 [in Ukrainian].

9.Naida, Yu. M. (2020). Inkliuzyvna osvita v Ukraini: stan, problemy ta perspektyvy [Inclusive education in Ukraine: state, problems and prospects]. *Osvita osib z osoblyvymy potrebamy: shliakhy rozbudovy*, 16, 112–125 [in Ukrainian].

10. Prystupa, Ye. N., & Blahii, O. L. (2019). *Adaptyvna fizychna kultura: navchalnyi posibnyk* [Adaptive physical culture: textbook]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

11. Savchenko, V. H., & Tkachenko, P. P. (2020). Dyferentsiiovanyi pidkhid u fizychnomu vykhovanni studentiv z OMZ [Differentiated approach in physical education of students with disabilities]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 89–95 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).02
УДК: 796.01:796.894:796.015.22

Безкоровайний Д. О.
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-9719-6131
Плотницький Л. М.
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0003-4218-4023
Кравченко А. В.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання
комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
https://orcid.org/0000-0001-9627-8952
Мащенко О. М.
старша викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0009-0007-2893-9385
Клюка А. М.
викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0000-0002-8800-6938
Борисенко Н. В.
викладачка кафедри фізичного виховання і спорту
Харківський національний університет міського господарства імені О. М. Бекетова, м. Харків
https://orcid.org/0009-0001-7888-6409

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ З АРМРЕСТЛІНГУ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Спеціалізований базовий етап підготовки – це період цілеспрямованого формування спортивної майстерності, коли спортсмени набувають стійких спеціальних навичок, підвищують рівень функціональної готовності, відпрацьовують оптимальну техніку виконання вправ і готуються до реалізації свого потенціалу на етапі підготовки до вищих досягнень, саме тому його було обрано для дослідження та вдосконалення програми підготовки. В дослідженні наведено порівняльний аналіз морфофункціональних, спеціальних силових і швидкісно-силових показників юніорів 16-18 років, які займаються армрестлінгом за чинною програмою для ДЮСШ і за експериментальною програмою підготовки. За результатами дослідження встановлено, що експериментальна програма є ефективнішою, а спортсмени експериментальної групи наприкінці експерименту мали кращі морфофункціональні показники, достовірно кращий приріст показників спеціальної силової й особливо швидкісно-силової підготовленості. Експериментальну програму підготовки можна рекомендувати для тренувань юних спортсменів у армрестлінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки.