

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

Полтава 2025

*Йона Т. В., аспірантка,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Коваленко А. О., ст. викладач,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ У БІЛЬЯРДНОМУ СПОРТІ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Більярдний спорт є видом спортивної діяльності, що потребує високого рівня точності, зорово-моторної координації, стійкості уваги, розвинутого тактичного мислення та психологічної витримки. Етап попередньої базової підготовки займає особливе місце в багаторічній системі підготовки спортсменів, адже саме в цей період закладаються основи для подальшого спортивного вдосконалення.

На етапі попередньої базової підготовки головною метою є формування зацікавленості до більярдного спорту, закладення фундаментальних технічних умінь і навичок, а також створення фізіологічних і психічних передумов для подальшої спортивної спеціалізації [1]. Цей період є надзвичайно важливим, оскільки саме він визначає подальшу ефективність тренувального процесу і потенціал росту спортсмена.

Основні особливості тренувального процесу:

1. Формування технічних навичок.

На цьому етапі акцент робиться на закладенні моторної бази, що дозволяє спортсмену згодом виконувати удари на автоматизованому рівні.

До основних завдань належать:

- опрацювання базової стійки – положення ніг, тулуба, положення голови по відношенню до кия та куль;
- формування правильного хвата – важливо уникати напруження в кисті й передпліччі для забезпечення гнучкого та точного виконання удару;
- опанування типів ударів – прямий удар, удари з нижнім та верхнім спіном, удари зі зміщенням по борту;
- розвиток точності та контролю сили – відпрацювання коротких і довгих ударів із фіксацією траєкторій, відпрацювання кутів входу та виходу куль;
- вивчення стандартних ігрових позицій – запам'ятовування та тренування найчастіше вживаних конфігурацій куль на столі.

2. Розвиток спеціальних фізичних якостей.

Більярд хоч і не є високодинамічним видом спорту, але потребує витривалості в статичних позах, точних і стабільних дрібних рухів, зорової стійкості та моторної координації.

- статична витривалість м'язів спини, шиї та плечового пояса – ключова для підтримки стабільного положення під час партії, що триває годину й більше;
- розвиток дрібної моторики кисті та передпліччя – за рахунок вправ з тренажерами та спеціальними дрібними руховими комбінаціями;
- гнучкість і координація – важлива для досягнення оптимального положення тіла у складних позиціях;
- зорова стабільність, точність фокусування – тренується через візуальні тести, вправи з фіксацією погляду та координаційні тренажери.

3. Психологічна та когнітивна підготовка.

Ментальні якості є ключовими в більярді, адже гра вимагає спокою, концентрації, планування і здатності до саморегуляції. Робота над психічною сферою включає:

- тренування стійкості до стресу – за допомогою моделювання ігрових ситуацій під тиском (наприклад, симуляція фінальних партій);
- розвиток внутрішньої мотивації – через постановку особистих цілей, самоаналіз і успішні мікрорезультати;
- методи самонавіювання і уяви – використання технік ментальної репетиції удару, програвання сценаріїв партій у свідомості;
- підготовка до змагань – навчання правильному диханню, психологічному налаштуванню, роботі з невдачами.

4. Тактична грамотність.

На базовому етапі гравець знайомиться з основами побудови партії, плануванням декількох ходів наперед і вибором ефективних ударів:

- початкові стратегії гри – вибір між атакою та захистом, планування позиційного переходу;
- оцінка ігрових ситуацій – навчання аналізу розташування куль, прогнозування траєкторій та дій суперника;
- базові поняття тактики – «безпечний удар», «вихід на наступну кулю», створення незручної позиції для опонента.

У зв'язку з цим особливої уваги потребує організація навчально-тренувальних занять, що забезпечує оптимальні умови для всебічного розвитку спортсмена та закріплення засвоєного матеріалу.

Організація тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки в більярдному спорті має бути чітко структурованою та адаптованою до індивідуальних особливостей спортсменів [2]. Рациональне планування дозволяє ефективно поєднувати розвиток технічних, тактичних, фізичних та психологічних компонентів, формуючи цілісну систему спортивного вдосконалення.

Заняття на цьому етапі проводяться з частотою 3–5 разів на тиждень із поступовим нарощуванням інтенсивності навантажень. Така регулярність дозволяє створити необхідний тренувальний ритм і забезпечити стійке закріплення нових рухових навичок. Тривалість одного тренування варіюється від 90 до 120 хвилин і залежить від віку спортсмена, фази тренувального циклу, індивідуального рівня підготовки та поставлених цілей. Ефективною формою організації є застосування тижневих або двотижневих мікроциклів, які включають чергування технічних тренувань, тактичної підготовки, навчальних і контрольних матчів. Такий підхід дозволяє не лише уникати перенавантаження, а й підвищувати ігрову ефективність шляхом системної зміни пріоритетів у тренуванні.

Важливою складовою є впровадження інструментів самоспостереження, зокрема ведення щоденника спортсмена [3]. Він слугує засобом саморефлексії, дозволяє фіксувати щоденні результати, формулювати короткострокові та довгострокові цілі, а також візуалізувати динаміку прогресу. Така практика формує у спортсмена відповідальність за власний розвиток і сприяє підвищенню внутрішньої мотивації.

Доцільним є поєднання індивідуальних і групових форм тренування. Індивідуальні заняття спрямовані на відпрацювання технічних елементів і виправлення помилок, у той час як групові тренування слугують майданчиком для розвитку ігрового мислення, тактичного бачення, комунікації та адаптації до змагального середовища.

Оцінювання динаміки підготовки здійснюється за кількома напрямками. Технічна оцінка включає виконання контрольних серій ударів на точність із фіксацією відсотка попадань, а також відеоаналіз стабільності технічного виконання. Тактична підготовленість оцінюється через аналіз ігрових ситуацій, здатність до стратегічного мислення, обґрунтованість вибору ударів та здатність адаптуватися до дій суперника. Фізична діагностика передбачає виконання тестів на координацію, силу хвата, стійкість постави та витривалість у статичних позах, що є надзвичайно важливим для підтримання форми в більярдному спорті.

Окрему увагу слід приділяти психологічній самодіагностиці. Для цього використовуються щоденники самопочуття, індивідуальні шкали оцінювання рівня мотивації та тривожності, а також аналіз емоційного стану спортсмена перед і після участі у тренуваннях чи змаганнях. Такі інструменти дозволяють не лише виявляти психоемоційні бар'єри, а й своєчасно реагувати на сигнали перевтоми, стресу або втрати інтересу до занять.

Таким чином, комплексний підхід до організації тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки в більярдному спорті забезпечує всебічний розвиток спортсмена, формує цілісну систему підготовки та створює основу для подальшого зростання спортивної майстерності.

Побудова тренувального процесу у більярдному спорті на етапі попередньої базової підготовки має бути спрямована на всебічний розвиток спортсмена з урахуванням вікових, психофізіологічних особливостей і рівня підготовленості. Комплексне поєднання технічних, фізичних, тактичних і психологічних компонентів дозволяє сформувати надійний фундамент для подальшої спеціалізованої підготовки і спортивного зростання.

Література:

1. Ільїн В. В. Підготовка висококваліфікованих більярдистів до головних змагань макроциклу. *Спортивна наука України: наук. журн. / Львівський держ. ун-т фіз. культури імені Івана Боберського. Львів, 2022. Вип. 1(97). С. 82–88.*

2. Бондаренко А. Ю., Тимчик М. П. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів з більярдного спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: наук. журн. / Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2020. № 3. С. 45–49.*

3. Горбачук В. Психофізіологічна підготовка спортсменів більярдного спорту на початковому етапі. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Х.: ХДАФК, 2023. Вип. 45. С. 112–116.*

УДК 378.147:613:796

*Йона Т. В., аспірантка,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

У сучасному освітньому середовищі питання збереження та зміцнення здоров'я особистості набуває особливої значущості. В умовах збільшення психоемоційного навантаження, гіподинамії, цифрової залежності та соціальних викликів саме вища освіта має відігравати ключову роль у формуванні усвідомленого ставлення молоді до здорового способу життя. Особливої уваги ці завдання набувають у підготовці майбутніх магістрів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», які у своїй подальшій професійній діяльності виступатимуть провідниками ідей здоров'язбереження у суспільстві [1].

Для майбутніх магістрів фізичної культури і спорту, які самі є об'єктами інтенсивної фізичної підготовки і в подальшому працюватимуть з різними категоріями населення, опанування здоров'язбережувальних технологій є не лише корисним, а й професійно необхідним.

Здоров'язбережувальні технології – це цілісна система методів, засобів і організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на формування