

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Випуск 7

Видається з 2014 року
Виходить 1 раз на рік

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2021

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Головний редактор:

Ажиппо О. Ю., ректор ХДАФК, д.пед.н., професор.

Голова редколегії:

Корольова М.В., проректор ХДАФК з науково-педагогічної роботи, к.ю.н., доцент.

Члени редколегії:

Пустовойт Б.А., д.мед.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., професор.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Масляк І.П., к.фіз.вих., професор.

Гант О.Є., к.психол.н., доцент.

Павленко В.О., к.пед.н., доцент.

Мулик В.В., д.фіз.вих., професор.

Мулик К.В., д.пед.н., професор.

Алексєєв А.Ф., доцент.

Без'язичний Б.І., д.пед.н., професор.

Помещикова І.П., к.фіз.вих., доцент.

Кизім П.М., доцент.

Півень О.Б., к.фіз.вих.

Пилипко О.О., к.пед.н., доцент.

Збірник наукових праць містить наукові статті, в яких відображено матеріали сучасних наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту.

Збірник представляє науковий інтерес для здобувачів вищої освіти, тренерів, спортсменів, науково-педагогічних працівників та інших фахівців сфери.

Тематика збірника:

1. Тренувальна діяльність в обраному виді спорту.
2. Фітнес та рекреація.
3. Менеджмент та маркетинг у сфері фізичної культури та спорту.
4. Психологія у сфері фізичної культури та спорту.
5. Фізичне виховання різних груп населення.

Видання Харківської державної академії фізичної культури

Свідоцтво державної реєстрації – ХК № 2118-859Р від 01.04.2015.

ISSN 2313-5948

Keytitle: Zbirniknaukovihprac' Harkivs'koiderzavnoiakademiifmzihnoikul'turi

Abbreviated key title: Zb. nauk. prac' Hark. derz. akad. fiz. kul't.

Мова видання: українська.

© Харківська державна академія
фізичної культури, 2021





Шановне студентство!

Залучення студентства до наукових досліджень є одним з пріоритетних напрямків сучасної діяльності Харківської державної академії фізичної культури. Публікації у Збірнику наукових праць Академії – це вже добра традиція та можливість продемонструвати магістрантам, молодим науковцям і студентам свої досягнення та напрацювання, поділитися досвідом, заявити про себе у світі науки.

Упевнений, що отримані знання, нові напрацювання, методики дозволять у майбутньому реалізувати творчий потенціал, досягнути значних висот в обраній професії та окреслити нові шляхи для вирішення непростих завдань у сфері фізичної культури та спорту.

Бажаю авторам наполегливості, працьовитості, упевненості у своїх силах, а головне – щирого прагнення до знань та підкорення нових наукових вершин!

В.о. ректора

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Олександр АЖИППО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗМІСТ

1. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ	9
Абдієв Б. Б., науковий керівник: д.пед.н., професор Без'язичний Б.І. Ефективність виконання групових тактичних дій в змагальній діяльності юними футболістами 16-17 років	9
Аль Гбурі М., Голоха В. Л. Принцип послідовності при навчанні базовій техніці самбо	12
Архіпова К. С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О. О. Рівень показників влучності в ударі «сמש» та спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років	14
Белалова Д. В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О. О. Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості тенісистів 6-7 років	16
Беліков В., Шестак Ю. Розвиток швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років протягом підготовчого періоду	18
Бондаренко Ю. С., Романенко В. В. Взаємозв'язок морфофункціональних характеристик та показників фізичної підготовленості у юних тхеквондистів	21
Буймістр А. Ю., Півень О. Б., Дахно А. О. Вплив присідань зі штангою на грудях на результат змагальних вправ у важкій атлетиці	23
Вегера Є. С., Зантарає Г. М. Підбір спаринг-партнерів як удосконалення підготовки дзюдоїстів	25
Вороніна Г. С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перцухов А. А. Аналіз кількісних та якісних показників передач м'яча першим дотиком футболісток команди «Житлобуд-1» в іграх чемпіонату України	27
Воронко Б. М., Худякова В. Б. Особливості психологічної підготовки боксерів різної спортивної кваліфікації	31
Гаврильчик Р.О. Вплив авторських комплексів вправ на показники серцево-судинної системи бодибілдерів-розрядників	34
Гелла В. В., Мулик К. В. Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності	36
Герасименко Є. О., Артем'єва Г. П. Аналіз змагальної діяльності спортсменок категорії rom dance masters у чирлідінгу	38
Горбачов В. В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Абдула А. Б. Розвиток фізичних якостей футболістів 12-13 років за допомогою колового методу тренування	40
Горобченко М.В., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. Зміни показників фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки під впливом українських рухливих народних ігор	44
Двірник І. І., Тропін Ю. М. Аналіз виступів українських борців вільного стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійських іграх в Токіо	46

Дворецька Л. В., Дейнеко А. Х. Динаміка рівня фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років за рахунок використання спеціально розроблених комплексів вправ.....	48
Дікань Л. С., Єфременко А. М. Прогнозування здібностей легкоатлетів-початківців з урахуванням особливостей тілобудови та психомоторики	51
Замазій В.І., Гуменюк С.В. Структура брейкінгу як спортивної дисципліни та його контент	53
Іванов Б.С. Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів на основі індивідуальних показників	57
Калеберда В. В., Худякова В. Б., Мішин М. В. Динаміка рівня швидкісно-силових якостей боксерів 14-15 років протягом підготовчого періоду.....	58
Каменєв А. Е., Півень О. Б., Слободянюк О. В. Дослідження факторів, що впливають на виправлення техніки виконання змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками	60
Канцедаль І. М., Артем'єва Г. П. Контроль технічної підготовленості спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.....	62
Касич В.О., Кизім П.М. Удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки	65
Кирильчук А.В., Бойченко Н.В. Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	67
Коваленко М. О., Шаленко В. В. Особливості фізичної підготовленості футболістів різного віку й кваліфікації	69
Коваленко О. В., Мулик К. В. Стрілецька підготовка юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.....	71
Кошляк О. М., Ананченко К. В. Практичні рекомендації тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів.....	72
Кравченко С.О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перцухов А. А. Особливості виконання стандартних положень футболістами аматорських команд в іграх чемпіонату Харківської області	74
Кривчач С. В., Пономарьов В. О. Техніко-тактична підготовленості дзюдоїстів високого класу на основі аналізу змагальної діяльності	77
Купіна Г. І. Передзмагальна підготовка кікбоксерів з урахуванням особливостей атакуючих дій	79
Литвинова А. С., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В. В. Динаміка показників фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів протягом підготовчого періоду	80
Логачов А. О., Алексєєв А. Ф. Сучасні підходи розвитку фізичних якостей та їх вплив на тренувальний процес юних дзюдоїстів	82
Луб'янюк Г.Д., Бойченко Н.В. Рівень розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій.....	84
Мороз О.В., Пилипко О.О. Особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів-плавців в процесі подолання дистанції 100 метрів способом кроль на спині	86
Мушенко Д. А. Основні завдання фізичної підготовки гравців у кіберспорті	89

Незамай М. О., Кийко А. С. Методика розвитку швидкісних і координаційних здібностей юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки у річному макроциклі.....	91
Новіков О. В., Гращенкова Ж. В. Вплив програми фізичної підготовки на швидкісно-силові якості кваліфікованих регбістів	94
Носик Н. О., Котляр С. М. Особливості підготовки лижників-гонщиків 15-16 років в підготовчому періоді річного макроциклу	96
Осипова О. В., Мішин М. В. Вплив занять шахами на розвиток уваги дітей з вадами слуху 10-12 років	98
Паніматченко А. І., Півень О. Б., Слободянюк О. В. Підвищення результату змагальних вправ в пауерліфтингу засобами важкої атлетики.....	100
Пасажін А.М., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В. В. Дослідження показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів	103
Пасконов М. Г., Калинченко О. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації з урахуванням змагальної діяльності	106
Петров В. С., Чуча Ю. І. Зміни показників швидкості та координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки під впливом спеціально підібраних легкоатлетичних вправ	109
Пирог К. О., Жало Л. В. Особливості розвитку силових можливостей єдиноборців 11-13 років.....	111
Півненко В. М., Кийко А. С. Оцінка рівня фізичної підготовленості футзалістів 16-17 років.....	114
Покрасін Д. А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лебедев С. І. Аналіз прояву показників швидкості юних футболістів на етапі початкової підготовки	116
Покровський Д. Динаміка показників фізичної підготовленості юних шорт-трековиків з використанням швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на етапі початкової підготовки.....	118
Пономаренко О. Ю., Мулик К. В. Особливості занять зі стрількової та комплексної підготовки юних біатлоністів	121
Путренко А. В., Мельник А. Ю. Ефективність виконання силової подачі у стрибку волейболістами у чемпіонаті Харкова.....	123
Рахімшаїков А.А., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П. Зміни показників швидкісно-силових здібностей баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки при використанні методу колового тренування.....	125
Савчук В., науковий керівник: Чуча Ю. І. Зміни показників швидкості баскетболісток на етапі початкової підготовки під впливом вправ з тенісними м'ячами	128
Саяров І. С., Романенко В. В. Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів.....	129
Семеренко А.М., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Коваль С. С. Вікова динаміка показників витривалості та її зв'язок з окремими техніко-тактичними діями, а також з морфофункціональними показниками	132
Симоненко Д. О., науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Журід С. М. Рухові якості юних футболістів 6-7 років	135

Соломянов О. В., Панов П. П. Динаміка розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки	137
Спанціреті-Морозов П.В., Дейнеко А.Х. Ефективність використання ігрового методу для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років	139
Столбунов М. В., Горчанюк Ю. А. Зміна показників силових здібностей волейболістів 14-15 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ	142
Тимець І. І., Горчанюк Ю.А. Зміна показників координаційних здібностей волейболістів групи початкової підготовки під впливом спеціально підібраних комплексів вправ.....	144
Трофимов М. Ф. Особливості психофізіологічних якостей гравців різних кіберспортивних дисциплін.....	147
Фалько Р. К. Зміни рівня швидкісно-силових якостей тхеквондистів 13-15 років протягом підготовчого періоду	149
Черних Т.І., Іванченко Р.В., Корнієнко В.В. Порівняльний аналіз рівня рухових якостей хлопців та дівчат юних акробатів 6-7 років	152
Чернишов С. С., Алексєєв А. Ф. Розвиток координаційних здібностей таеквондистів на етапі початкової підготовки	153
Чернишова В. А., Мельник А. Ю. Аналіз ефективності виконання нападаючих ударів волейболістками команди «Харків'янка» у чемпіонаті України серед жіночих команд вищої ліги.....	155
Шевчук О. В., Тропін Ю. М. Динаміка розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондистів.....	158
Шевчук О. К., Дейнеко А. Х. Вдосконалення технічної підготовленості гімнасток 8-9 років у вправах з булавами.....	160
2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ	164
Діденко Д. С. Організаційні умови та мотиваційні чинники, які спонукають жінок до занять оздоровчо-рекреаційними програмами у фітнес-клубі	164
Македонська Е-М. Є., Артем'єва Г. П. Покращення морфо-функціонального стану дівчат 7-8-років засобами танцювального фітнесу.....	166
Медведев Є.Д., Артем'єва Г. П. Вплив засобів оздоровчого фітнесу на рівновагу тіла спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки.....	169
Моїсеєнко Д.О., Артем'єва Г.П. Аналіз морфо-функціонального стану жінок 25-30 років в процесі занять оздоровчим фітнесом	172
Нескородь Н. В., Мішин М. В. Вдосконалення розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років на заняттях зі стретчингу	175
3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	177
Басова К. В., Петренко І. В. Мотивація майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять	177
Бурма Д.В., Середа Н.В. Організаційно-управлінські аспекти використання маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу «Феромон»	179

Головкова О. А., Леонова Ю. О. Сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів в Україні.....	182
Гуляєв А. Р., Пономарьов В. О., Попов О. Є. Сучасні тенденції розвитку спонсорства у професійному спорті.....	184
Мережко І. Б., Бондар А. С. Управління розвитком хокею в Україні.....	186
Смачелюк А. О., Стадник С. О. Шляхи оптимізації управління федерацією кікбоксингу.....	189
Шахов О. О., Бондар А. С. Менеджмент і маркетинг футбольного клубу.....	191
4. ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	193
Байбіков М. А., Романенко В. В., Павлик О. М. Удосконалення психологічної підготовки таеквондистів-юніорів за рахунок зменшення рівня тривожності	193
Бєлєвцов Р.Є., науковий керівник: к.психол.н., доцент Гант О. Є. Формування мотиваційних характеристик особистості спортсменів в шорт-треці	195
Данілюк В. В., науковий керівник: д.пед.н., професор Ткачов С. І. Специфіка складових особистісної зрілості здобувачів вищої освіти	197
Єрмолаєва А., науковий керівник: к.б.н., доцент Штих В. А. Характеристика динамічної сторони мислення та рівня домагань геймерів підліткового віку	199
Маренич Г. В., науковий керівник: к.психол.н., доцент Павлик О. М. Негативні психічні стани спортсменів: причини та методи корекції.....	201
Міняєва Г. В., науковий керівник: к.психол.н. Малик Я. К. Формування образу тіла у жінок в сфері фізичної культури та спорту.....	203
Сабада Поліна, науковий керівник: д.пед.н., професор Ткачов С. І. Розвиток уваги у дітей дошкільного віку з використанням методів сенсорної інтеграції.....	204
Худаченко Ю. М., науковий керівник: к.психол.н., доцент Гант О. Є. Можливості нейрофітнесу у розвитку просторової і сомато-просторової організації предметних дій дітей дошкільного віку.....	206
Яхно Є. С., науковий керівник: к.психол.н., доцент Гант О. Є Особливості відновлення психічної працездатності та корекції емоційного вигорання синхронниць під впливом методу глино терапії.....	208
5. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	211
Хазай В. І. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та стану дихальної системи школярів 10–11-ти класів	211
Чередніченко А. І. Вплив різних видів рухової діяльності на рівень розвитку швидкісних здібностей учнів 8–9-х класів.....	213

1. ТРЕНУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ СПОРТУ

Ефективність виконання групових тактичних дій в змагальній діяльності юними футболістами 16-17 років

Абдієв Б. Б.

Науковий керівник: д.пед.н., професор Без'язичний Б. І.

Анотація. Вивчений сучасний стан спортивно-педагогічного й психологічного життя з питань індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів, сформульований зміст понять; розроблені критерії досліджуваної готовності, методика діагностування досліджуваної індивідуальної дії спортсменів і процедура дослідження.

Ключові слова: техніко-тактична підготовка, юні футболісти, групові тактичні дії, змагальна діяльність, індивідуальні дії спортсменів.

Вступ.

При розгляді питань психології футболу частіше за все увагу зосереджують на психічному стані гравців (емоційному підйомі, пригніченості) і його впливі на ігрову діяльність [4]. Однак при визначенні тактики гри й у тренуванні техніко-тактичних взаємодій, великого значення набувають психічні особливості особистості [1,3,5]. Оперативне мислення [2], індивідуально-типологічні властивості, комунікативні характеристики значною мірою визначають індивідуальну й групову тактику, а також успішність переключення з індивідуальних тактичних дій на групові, і навпаки.

Між ефективністю виконання тактичних дій у спортивних іграх і показниками, що характеризують особливості психіки спортсменів, спостерігаються кореляції [1,4, 5, 6]. Дослідження у футболі, наприклад, показали наявність кореляцій між ефективністю індивідуальних тактичних дій і показниками, що відображають такі психічні процеси, як увага й оперативне мислення [3].

Є підстави припускати, що ефективність участі футболістів у групових тактичних діях може визначатися індивідуально-типологічними властивостями особистості, тому що в цих випадках можуть відігравати певну роль комунікативні особливості спортсменів [4]. У зв'язку із цим у даній роботі почата спроба з'ясувати, якою мірою тести призначені для оцінки індивідуально-типологічних властивостей особистості, відбивають ефективність участі футболістів у групових тактичних діях, що й обумовило актуальність даного дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилась згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної

культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження - визначити розходження в ефективності участі в групових тактичних діях футболістів 16-17 років, що відрізняються за результатами тестів, що характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати й узагальнити теоретико-методологічні дані із проблем індивідуально-типологічних властивостей особистості й групових тактичних дій у футболі.
2. Визначити ефективність виконання групових тактичних дій у ході змагальної діяльності юних футболістів
3. Проаналізувати й оцінити індивідуально-типологічні властивості особистості.
4. Виявити, що окремі показники, які характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості, є інформативними стосовно ефективності участі футболістів у групових тактичних діях.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні взяли участь 30 футболістів 16-17 років 3 команд м. Харкова. Під час дослідження проводилися педагогічні спостереження за ефективністю виконання групових тактичних дій (ГТД) у ході змагальних матчів і оцінка індивідуально-типологічних властивостей особистості.

На першому етапі вивчений сучасний стан спортивно-педагогічного й психологічного життя з питань індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів, сформульований зміст понять; розроблені критерії досліджуваної готовності, методика діагностування досліджуваної індивідуальної дії спортсменів і процедура дослідження.

На другому етапі досліджений вихідний стан ефективності атакуючих і оборонних тактичних дій футболістів, оцінка зв'язку між особистісними психофункціональними особливостями футболістів і ефективністю вико-

Таблиця 1
Показники експертних оцінок ефективності участі футболістів
у групових тактичних діях (у балах)

Показники	Ефективність участі футболістів у ГТД					
	оборонних				атакуючих	
	1	2	3	4	5	6
Середні показники для всіх обстежуваних футболістів	3,18	3,24	3,19	3,21	3,38	3,42
Розмах середніх показників команд	2, 93-3,47	3, 07-3,38	2, 98-3,35	3, 10-3,34	3, 27-3,55	3, 15-3,68
Розмах індивідуальних показників окремих гравців	2, 62-4,44	2, 15-4,09	2, 54-4,26	2, 30-4,34	2, 32-4,35	2, 16-4,14

Примітка: 1 – вибір позиції захисником при атаці суперника стосовно групи що обороняються; 2 – взаємодія захисника й півзахисників; 3 – взаємна страховка й підстрахування; 4 – створення штучного положення поза грою; 5 – дії гравців, що не володіють м'ячем, стосовно партнера, що володіє м'ячем (гра без м'яча); 6 – своєчасність передачі м'яча партнерові або прийому м'яча від партнера.

нання групових тактичних дій, установлений зв'язок між особистісними особливостями футболістів і ефективної участі в групових тактичних діях.

На третьому етапі проведена дослідно-педагогічна робота з перевірки висунутої гіпотези, здійснений аналіз отриманих результатів, сформувані висновки й розроблені методичні рекомендації.

Для досягнення поставленої мети й рішення завдань роботи були використані методи: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами експертних оцінок можна зробити висновок про те, що має місце значний розмах у показни-

ках, що характеризують ефективність участі у виконанні ГТД окремих гравців, а варіативність середніх показників команд у плані оцінки участі футболістів у ГТД невисока.

У таблиці 1 приводяться показники експертних оцінок ефективності участі футболістів у виконанні атакуючих і оборонних ГТД.

У таблиці 2 наводяться дані, що характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості футболістів, що відрізняються по середній оцінці ефективності участі в ГТД.

Можна помітити, що футболісти, що відрізняються з погляду ефективності участі в ГТД, дуже сильно відрізняються по показниках, що характеризує екстраверсію-інтроверсію, а також по показниках, що характеризує таку властивість темпераменту, як тривожність. У той же час не спостерігається статистично істотних розходжень

Таблиця 2
Показники, що характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості футболістів,
що відрізняються за середньою оцінкою ефективності участі в групових тактичних діях
(середні дані й варіативність)

Показники індивідуально – типологічних властивостей особистості	Результати футболістів, середня оцінка яких за участю у ГТД не нижче 3.2 бала	Результати футболістів, середня оцінка яких за участю у ГТД нижче 3,2 бали	Відносна різниця результатів (в % від загальної середньої)	Статистична вірогідність розходжень при $P > 0,05$
1. Екстраверсія-Інтроверсія	15,63 ± 1,95	12,58 ± 2,06	20	достовірні
2. Сила збудження	62,70 ± 7,84	60,14 ± 6,95	4	недостовірні
3. Сила гальмування	68,31 ± 8,82	66,26 ± 9,08	3	недостовірні
4. Тривожність	12,57 ± 1,38	14,06 ± 1,95	12	достовірні

Таблиця 3

Кореляція між показниками, що характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості, і показниками експертних оцінок ефективності участі футболістів у групових тактичних діях

Показники індивідуально-типологічних властивостей особистості	Ефективність участі футболістів у ГТД	
	оборонних	атакуючих
1. Екстраверсія-інтроверсія	0,71	0,68
2. Сила збудження	0.31	0.26
3. Сила гальмування	0,18	0,11
4. Тривожність	-0,5	-0.6

Примітка: Кореляції розраховувалися між показниками індивідуально-типологічних властивостей особистості й середньою сумарною оцінкою за 4 показникам оборонних і 2 показникам атакуючих дій.

у показниках цих футболістів, що характеризують такі властивості темпераменту, як сила гальмування й сила збудження.

Дані, наведені в таблиці 3, говорять про те, що кореляція між показниками експертних оцінок ефективності участі футболістів у ГТД і показниками, що характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості, різна.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел та узагальнення практичного досвіду тренування юних футболістів дозволили виявити, що науково-методичні розробки які ми маємо, в основному стосуються фізичної підготовки, техніко-тактичних дій та їх навчання, в той же час практично відсутні дані, що характеризують індивідуально-типологічні властивості особистості та вимагають додаткових досліджень.

2. За результатами експертних оцінок можна зробити висновок про те, що має місце значний розмах у показниках, що характеризують ефективність участі у виконанні ГТД окремих гравців, а варіативність середніх показників команд у плані оцінки участі футболістів у ГТД невисока.

Щодо оцінки ефективності участі окремих футболістів у групових атакуючих і оборонних тактичних діях, то тут спостерігається значний розмах даних показників. Максимальні й мінімальні індивідуальні оцінки, також як і при оцінці індивідуальних тактичних дій, розрізняються більш ніж в 1,5 рази. Наприклад, розмах індивідуальних показників ефективності виконання гравцями оборонних дій, зв'язаних зі страховкою партнерів, становить від 2,41 до 4,61 бали, а дій без м'яча в ході атаки щодо партнера, що володіє м'ячем, від 2,57 до 4,55 бали.

Слід зазначити, що футболісти, що відрізняються по ефективності проведення групових тактичних дій, значно розрізняються по показниках, що характеризує екстраверсію-інтроверсію, а також така властивість темпераменту, як тривожність.

3. Знайдені статистично істотні кореляції між:

– показниками, що характеризують екстраверсію-інтроверсію, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД;

– показниками, що характеризують тривожність, і показниками

– ефективності участі футболістів у ГТД.

Не виявлено статистично істотної зв'язки між:

– показниками, що характеризують силу збудження, і показниками

– ефективності участі футболістів у ГТД;

– показниками, що характеризують силу гальмування, і показниками

– ефективності участі футболістів у ГТД.

4. Кореляція між показниками, що характеризують екстраверсію-інтроверсію, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД статистично істотно відрізняється від кореляції між показниками, що характеризують силу збудження, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД. Кореляція між показниками, що характеризують екстраверсію-інтроверсію, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД статистично істотно відрізняється від кореляції між показниками, що характеризують силу гальмування, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД. Кореляція між показниками, що характеризують екстраверсію-інтроверсію, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД статистично істотно не відрізняється від кореляції між показниками, що характеризують тривожність, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД. Кореляція між показниками, що характеризують тривожність, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД статистично істотно відрізняється від кореляції між показниками, що характеризують силу гальмування, і показниками ефективності участі футболістів у ГТД.

Перспективи подальших досліджень. У цілому, зміст проаналізованих досліджень, проведених різними авторами, виглядає, значною мірою, у вузьких напрямках еkleктично. Можна сказати, що тренери-викладачі при читанні аналізованих публікацій одержують суму знань, а не їхню систему. Системний підхід у досліджуваній області психологічної підготовки юних футболістів припускає вивчення в рамках одного дослідження об'єднаної системи таких різномірних характеристик юних футболістів, як властивості особистості, психічні процеси й показники сенсомоторики, тому ця робота має великі перспективи в подальшому дослідженні.

Список використаної літератури:

1. Золотарев А.П., Шамардин А.И. Структура основных компонентов соревновательной деятельности юных футболистов: учеб.-метод. пособие. Волгоград: ВГИФК, 1993. 33 с.
2. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 273 с.
3. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология: уч. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. Центр «Академия»; Высшая шк., 2001. 512 с.
4. Самоукина Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности. М.: ассоциация авторов и издателей «ТАН-ДЕМ». Изд. ЭКМОС, 1999. 352 с.
5. Тулис М. Индивидуально-типо-логические свойства личности и групповая тактика. Теория и практика футбола, 2000, № 1, С. 10-12.
6. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск, Пороги, 2002. С. 5 – 43.

Принцип послідовності при навчанні базовій техніці самбо

Аль Гбурі М., Голоха В. Л.

Анотація. Оволодіння базовою технікою боротьби самбо на основі принципу послідовності і систематичності дозволить ефективно і правильно побудувати процес техніко-тактичної підготовки і сформувати у молодих самбістів індивідуальний комплекс коронних техніко-тактичних дій.

Ключові слова: самбо, єдиноборства, базова техніка, техніко-тактична підготовка, послідовність.

Вступ. На даний момент особливий інтерес для переважної більшості тренерів представляють питання підвищення якості та ефективності навчально-тренувальної роботи.

Сучасний розвиток боротьби самбо характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у зв'язку зі зміною умов змагальної діяльності, обумовлених постійним вдосконаленням правил змагань [1].

При значному числі досліджень і методичних робіт по техніці і тактиці боротьби самбо необхідно зазначити, що однією з проблем теорії і практики залишається відсутність розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання вдосконалення змісту і послідовності вивчення базової техніки самбо [2].

Ця проблема має неминущу актуальність, яка пояснюється постійним гострим суперництвом борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій, наявністю великої кількості шкіл з різною спрямованістю в технічній і тактичній підготовці спортсменів, а також частою зміною правил змагань.

Досягнення високих результатів по боротьбі самбо неможливе без вдосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, в теорії спортивної боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведено зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання в недостатній мірі враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими [1, 3, 6].

До цих пір мало дослідженими залишаються питання: яким прийомом, захистом і контрприйомом необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільки прийомом, скільки разів слід повторювати досліджува-

ний прийом в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури і застосування не тільки в навчально-тренувальних сутичках, але і в умовах змагань [2, 4].

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: вивчити застосування принципу послідовності і систематичності при навчанні базовій техніці боротьби самбо.

Завдання дослідження: На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення провідного практичного досвіду виявити сучасні проблеми з якими пов'язано оволодіння базовою технікою боротьби самбо.

Методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань дослідження в роботі використані наступні методи:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел,
- бесіди з тренерами і спортсменами;
- педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

На думку Г.С. Туманяна, під базовою технікою і тактикою слід розуміти мінімальний перелік обов'язкових рухів з різних груп класифікації, освоєння яких забезпечує формування «шкільної» техніки і тактики і створює передумови швидкого розучування будь-якого нового руху зі складу розширеної техніки і тактики боротьби. На думку Л.П. Матвєєва (1977) багаторічний процес техніко-тактичного вдосконалення, розділяють на дві стадії: базова

технічна підготовка і поглиблене технічне вдосконалення. При цьому на стадії базової технічної підготовки, як зазначає автор, створюється широкий фундамент спортивно-технічних навичок і умінь, на основі яких в подальшому будується вдосконалення в обраному виді спорту.

Деякі автори вважають, що базова техніка – це сукупність базових прийомів різних груп. Під базовими прийомами розуміють також варіанти прийомів, які відображають структуру своїх груп, є простими у навчанні та на основі яких надалі освоюють інші варіанти прийомів [1, 6].

В.Н. Платонов до базових відносить рухи та дії, що становлять основу технічної оснащеності виду спорту, без яких неможливе ефективне ведення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів, вважає він, є обов'язковим для спортсмена [5].

Таким чином, можна сказати, що основною спрямованістю базової підготовки, на думку ряду авторів, є формування у спортсмена багатого фонду рухових навичок і умінь, а також освоєння основних технічних елементів (прийомів) обраного виду спорту [2, 5].

В процесі оволодіння технічними діями борець звикає аналізувати рухи. При цьому в корі великих півкуль головного мозку спортсмена утворюються нові тимчасові зв'язки, що є однією з фізіологічних основ спритності. Це означає, що борець виробляє вміння коригувати свої дії з урахуванням зміни динамічної ситуації сутички [4]. Гарна техніка дає вигравш у швидкості. Вона ґрунтується на своєчасне включення в роботу різних м'язів, що є однією з основ швидкості, або, як кажуть борці, різкості руху. Рівень технічної майстерності борця визначає тактику. У технічного борця більше варіантів побудови сутички з менш технічним суперником [2, 6].

Згідно дидактичному правилу «від простого до складного» спочатку техніку боротьби потрібно вивчати без перешкод і в найвигіднішому варіанті з усвідомленням необхідності певних компонентів руху. Однак в практиці боротьби часто цей етап ігнорується. Тому багато самбістів вміють виконувати прийоми лише в одну сторону або проводять протягом сутички всього два-три прийоми. Усуненню цих недоліків сприяє застосування спеціальних підводячих вправ [3].

Правильна техніка має значення не сама по собі, а лише в зв'язку з особливостями сутички, і зусилля тренера повинні бути спрямовані на вироблення варіативного навичка, тобто вміння борця враховувати зміни динамічної ситуації. Тому другим етапом в оволодінні технікою повинно бути вироблення вміння пов'язувати прийом з тактичною підготовкою. Щоб провести прийом, необхідно ввести суперника в оману щодо своїх на-

мірів або змусити його зайняти зручний для проведення прийому стан [1, 2, 5].

Другий етап оволодіння технікою пов'язаний з першим. Адже деякі прийоми взагалі не можуть бути виконані без тактичної підготовки тому що виконуються не з вихідних положень, а у відповідь на дії суперника. Чим більше варіантів тактичної підготовки прийому, тим більше можливостей застосувати його. Але і після проведення тактичної підготовки суперник нерідко встигає зробити захисні дії, тим більше що інша тактична підготовка спрямована лише на досягнення вигідного захвату [4]. Таким чином, третє завдання – навчити борця використовувати захист від першої атаки для проведення ще однієї. На цьому етапі вивчаються також способи нейтралізації прийомів шляхом застосування захистів, випередження, проведення контрприйомів [2].

Четвертий етап оволодіння технікою – це вдосконалення техніко-тактичних дій, вироблення варіативного навичка, тобто вміння діяти в різних динамічних ситуаціях, в умовах опору суперника і нестачі часу [7].

Цей етап тривалий, і саме тому потрібно перші три етапи пройти форсовано в ранньому віці коли навчання найбільш плідно. Слід зауважити, що під час вдосконалення технічних дій, борців, зазвичай, надають самим собі, тобто вони тренуються в умовах відсутності цілеспрямованого керівництва. В таких умовах юні борці надають перевагу тим прийомам, які у них виходять краще. Очевидно, що вдосконалення треба спрямовувати, таким чином, щоб спортсмени освоювали ті прийоми, які вони виконують погано [1, 2].

Висновки.

Проблема послідовності навчання прийомам є однією з недостатньо розроблених в теорії і методиці спортивно-боротьби. Багато авторів наголошують на необхідності раціональної послідовності у вивченні прийомів [2, 4, 5]. Це важлива складова частина і невідмінна умова ефективності спортивного навчання, яке зобов'язує ретельно планувати цілісний навчальний процес. Загальна спрямованість навчання прийомам повинна формуватися на основі класифікації і систематики прийомів, а сам процес навчання техніці повинен здійснюватися випробуванням на практиці. Рекомендується групувати досліджувані прийоми між собою, щоб захист, який виконується суперником від першого прийому, створював оптимальні умови для реалізації подальшої атаки. Це значно скорочує обсяг часу, відведеного на вивчення прийомів, і створює передумови розвитку і вдосконалення оперативно-тактичного мислення молодого самбіста.

Список використаної літератури:

1. Алексєєнко А. Журавель О., Логвиненко Ю. Технічна підготовка самбістів на етапі початкової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції 12-13 квітня 2012. С. 10-14.
2. Бойченко Н.В., Тропін Ю.М., Панов П.П. Техніка і тактика у спортивній боротьбі. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Харків, 2013, с. 52-56.
3. Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки. СПб.: Научное издательство, 2019. 154 с.
4. Коробейников, Г. В. Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации, Физическое воспитание студентов, 2016, № 1, с. 37-42.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013, 624 с.
6. Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В. Содержание различных сторон подготовки борцов. Единоборства, 2017. №4, с. 79-83.

Рівень показників влучності в ударі «смеш» та спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років

Архіпова К. С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О. О.

Анотація. Визначити рівень показників цільової влучності в ударі «Смеш» та спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років. Результати: тестування цільової влучності виявило низький рівень влучення в мішень бадмінтоністами 10-11 років, що підкреслило недостатню технічну підготовленість спортсменів при виконанні удару «Смеш». Тестування спеціальної фізичної підготовленості у потрібному стрибку в довжину поштовхом двох ніг визначило задовільний рівень, оцінений в 3 бали. За інші показники отримані незадовільні оцінки 2 бали. Кореляційний аналіз підкреслив відсутність взаємозв'язків показників цільової влучності та спеціальної фізичної підготовленості, що підтверджується низькими результатами тестування. Висновки: отримані результати свідчать про необхідність підвищення рівня цільової влучності, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості в підготовці бадмінтоністів 10-11 років.

Ключові слова: бадмінтон, влучність, фізична підготовленість, взаємозв'язки.

Вступ.

Ефективність та стабільність ударів в бадмінтоні цілком залежить від точності рухів спортсмена та влучності попадання в необхідну частину корту [3, 4].

З усіх ударів, які використовують бадмінтоністи у грі, найбільш складним і ефективним є смеш – нападаючий удар, після якого волан летить по спадній траєкторії з високою швидкістю, практично не плануючи [5, 6].

Для удосконалення точності смешу в тренувальному процесі бадмінтоністів тренери досить широко застосовуються мішені [2, 5]. У той же час, у теорії і практиці бадмінтону недостатньо літератури для удосконалення точності смешу.

Таким чином, можна визначити, що актуальною проблемою є пошук ефективних шляхів впливу удосконалення спеціальної фізичної підготовленості на влучність виконання нападаючих ударів бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Метою дослідження визначити рівень показників цільової влучності в ударі «Смеш» та спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Оцінити рівень показників точності в ударі «Смеш» у бадмінтоністів 10-11 років.
2. Визначити рівень спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років.
3. Виявити кореляцію у показників спеціальної фізичної підготовленості та влучності в ударі «Смеш» у бадмінтоністів 10-11 років.

Матеріал і методи дослідження: педагогічне тестування (тестування спеціальної фізичної підготовленості, оцінка цільової влучності удару «Смеш»); ме-

тоди математичної статистики. Тестування спеціальної фізичної підготовленості включала вправи: потрібний стрибок у довжину поштовхом двох ніг, (м), стрибки на скакалці, (разів за 1хв.), метання набивного м'яча масою 1 кг (зі стійки «високо-далекого удару»), (м), переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, (4 серії, хв.) В оцінці цільової влучності використовувалися мішені 75х100 см, які були розділені на зони прямокутники. Влучення в зону «5» приносить гравцеві 5 очок, у зону «4» - відповідно 4 очка і так далі, промахи не оцінюються. Усього в тестовій вправі бадмінтоніст виконує по 10 ударів «смеш» з права та зліва від гравця по лінії та діагоналі з кожного боку. Результат кожної спроби заносився до протоколу. У дослідженні приймала участь 10 спортсменів 10-11 років у спортивному клубі «ШВСМ» м. Харків. Спортивний стаж спортсменів 3-4 роки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Всі вправи з тестування влучності та спеціальної фізичної підготовленості проводилися відповідно до програми ДЮСША з бадмінтону [1].

Для оцінки цільової влучності юних бадмінтоністів використовували мішені 75х100 см (Табл. 1).

Отримані показники виявили низький рівень влучення в мішень бадмінтоністами 10-11 років. Це вказує про недостатню технічну підготовленість спортсменів при виконанні удару «Смеш».

Для визначення спеціальної фізичної підготовленості бадмінтоністів 10-11 років обрані тести в яких можна було перевірити рівень швидкісно-силових, координаційних здібностей та швидкісної витривалості (Табл.2).

Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років виявив недоліки та напрями для подальшої підготовки спортсменів.

Показник швидкісно-силових здібностей (потрібний стрибок в довжину поштовхом двох ніг) у бадмінтоністів був на задовільному рівні та оцінений в 3 бали. Для показників метання набивного м'яча 1 кг, стрибків на скакалці за 1 хв. Та переміщення з центру в 4 точки з переносом воланів отримані незадовільні оцінки 2 бали.

Таблиця 1
Показники цільової влучності ударів у бадмінтоністів 10-11 років (n=10)

Показники	Одиниці виміру	Показники влучності ударів «Смеш»				
		зліва по лінії	зліва по діагоналі	справа по лінії	справа по діагоналі	Усього
$\bar{X}$ ср.	Очки	8,80	8,80	8,90	10,20	36,9
$\pm m$		0,55	0,47	0,46	0,51	1,804

Таблиця 2
Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 10-11 років (n=10)

Показники	Стрибок у довжину поштовхом двох ніг (потрійний),	Стрибки на скакалці, разів за 1хв.	Метання м'яча масою 1 кг, м.	Переміщення з центру в 4 точки, перенос воланів, 4 серії, хв.
$\bar{X}$ ср $\pm m$	4,24 $\pm$ 0,23	99,20 $\pm$ 3,47	5,29 $\pm$ 0,29	1,19 $\pm$ 0,03

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості свідчать про необхідність підвищення рівня координаційних, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості юних бадмінтоністів.

Кореляційний аналіз виявив сильні та середні взаємозв'язки між показниками ударами зліва по лінії з ударами зліва по діагоналі $r=0,886$, з ударами справа по лінії $r=0,823$, ударами справа по діагоналі $r=0,799$.

Показники удару зліва по діагоналі на середньому рівні корелюють з показниками удару справа по лінії $r=0,769$ та ударами справа по діагоналі $r=0,809$. Удари справа по лінії на середньому рівні корелюють з ударами справа по діагоналі $r=0,814$. Це вказує, що удари «Смеш» в різних положеннях та напрямках мають однакову техніку.

З показників фізичної підготовленості бадмінтоністів виділяються сильні взаємозв'язки між потрійними стрибками в довжину зі стрибками на скакалці $r=0,936$. Середні взаємозв'язки з показником метання набивного м'яча 1 кг з потрійними стрибками в довжину $r=0,869$ та стрибками на скакалці $r=0,815$.

Отримані кореляційні зв'язки підкреслюють рівень швидкісно-силових здібностей бадмінтоністів. Але зворотні зв'язки показників переміщення з центру в 4 точки з потрійними стрибками $r=-0,809$, з стрибками на скакалці $r=-0,906$ та метанням набивного м'яча 1 кг $r=-0,658$ вказують на негативний вплив одночасного розвитку швидкісної витривалості та швидкісно-силових здібностей бадмінтоністів. Кореляційний аналіз не виявив взаємозв'язків між показниками влучності в ударі «Смеш»

з результатами спеціальної фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років.

Проведене дослідження визначило рівень підготовленості бадмінтоністів 10-11 років. Показники для тестування підбиралися відповідно програми ДЮСША [1]. Застосування в дослідженні влучності удару «Смеш» мішені відповідала науковим працям [2, 3, 6].

Висновки.

1. Тестування цільової влучності виявило низький рівень влучення в мішень бадмінтоністами 10-11 років, що підкреслило недостатню технічну підготовленість спортсменів при виконанні удару «Смеш».

2. Тестування спеціальної фізичної підготовленості визначило у потрійному стрибку в довжину поштовхом двох ніг задовільний рівень та оцінений в 3 бали. За інші показники отримані незадовільні оцінки 2 бали. Отримані результати свідчать про необхідність підвищення рівня координаційних та швидкісно-силових здібностей бадмінтоністів 10-11 років.

3. Кореляційний аналіз підкреслив відсутність взаємозв'язків показників цільової влучності та спеціальної фізичної підготовленості, що підтверджується низькими результатами тестування. В тренувальному процесі бадмінтоністів необхідно підвищувати рівень технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу спеціально-підібраних вправ на рівень показників технічної та фізичної підготовленості у бадмінтоністів 10-11 років.

Список використаної літератури:

1. Ібрагімова М.В., Швачко В.М. Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ, 2019.
2. Кудімова О.В. Развитие точности нападающего удара в бадминтоне. Слобожанський научно-спортивний вестник. Харків: ХДАФК, 2005. № 8. С. 132 – 135.

3. Кудімова О.В. Экспериментальное обоснование методики применения мишеней в процессе совершенствования точности смешу в бадминтоне. Слобожанський науково-спортивний вестник. Харьков: ХДАФК, 2004. № 7. С. 252–255.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004.

5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ОАО «Первая Образцовая типография», 2012. 344 с.

6. Почтарьов А.С., Шевченко О.О., Натаров Г.В. Шляхи підвищення ефективності ударів в бадмінтоні. Проблеми і перспективи розвитку спортивних игр и единоборств в высших учебных заведениях. Белгород-Харьков-Красноярск: ХДАФК, Т.2, 2015. С.189-191.

Взаємозв'язки показників фізичної та технічної підготовленості тенісистів 6-7 років

Белалова Д. В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Шевченко О. О.

Анотація. Мета: визначити взаємозв'язки показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості тенісистів 6-7 років. Результати: На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що підвищення рівня фізичних якостей впливає на покращення технічної підготовленості тенісистів. Тестування показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості визначило, що отримані показники можна оцінити як нижче середніх та середні для відповідного віку хлопців 6-7 років в тенісі. Кореляційний аналіз підкреслив сильні зв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості віяло 3 точки з бігом на 18 м $r=0,983$ та стрибком в довжину з місця $r=0,939$ та технічної підготовленості грою без помилки з тренером та набиванням м'яча вниз $r=0,900$. Висновки: В тренувальному процесі спортсменів необхідно подальше удосконалення технічної та фізичної підготовленості юних тенісистів з використанням переміщень з різною швидкістю та напрямками з виконанням різноманітних ударів по м'ячу.

Ключові слова: теніс, тести, показники, підготовленість.

Вступ.

Фахівці тенісу підкреслюють, що для досягнення спортсменом високої техніко-тактичної майстерності необхідний, передовсім, високий рівень розвитку фізичних якостей і в єдності з ігровим мисленням забезпечують перевагу, яка необхідна для перемоги [2, 6]. Багато науковців стверджують, що рівень розвитку фізичних здібностей може визначати раціональну форму рухів [1], ступінь прикладання зусиль в різних фазах виконання технічного прийому, координацію рухів [3], швидкість оволодіння рухливими навичками [4], його стійкість та пристосування його до різних умов виконання [5].

Таким чином, розвиток спеціальних фізичних якостей з удосконаленням технічної підготовленості необхідно починати вже на етапі початкової підготовки тенісистів, що робить наше дослідження актуальним.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося відповідно до теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних играх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Метою дослідження: визначити взаємозв'язки показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо напрямів розвитку фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів на початковому етапі.

2. Визначити рівень спеціальної фізичної та технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

3. Виявити кореляційні зв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості та технічної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування (тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості); методи математичної статистики. Тестування спеціальної фізичної підготовленості включала вправи: біг у трьох напрямках «Віяло» (с), біг 18 м (с), човниковий біг 3х10 м (с), стрибок у довжину з місця (см), метання тенісного м'яча в ціль з 3м, 6м, 9м (м), нахили вперед стоячи на гімнастичній драбині (см). В тестуванні технічної підготовленості використовувалися вправи в набиванні м'яча ударом вниз (кількість разів), набивання м'яча ударом вгору (кількість разів), гра без помилки з тренером (кількість разів), гра справа без помилки з тренером (кількість разів), гра зліва без помилки з тренером (кількість разів), подача знизу (кількість разів). У дослідженні приймала участь 12 хлопців 6-7 років ТК «МТА» м. Київ. Спортивний стаж спортсменів 1-2 роки.

Результати дослідження та їх обговорення.

З метою визначення спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років були обрані тести в яких можна було перевірити рівень швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та швидкісної витривалості (таблиця 1). Проводячи аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості у тенісистів 6-7 років, виявилися напрями для подальшої підготовки тенісистів. Рівень швидкісних здібностей та

Таблиця 1
Показники спеціальної фізичної підготовленості тенісистів 6-7 років, n=12

Контрольні вправи	Одиниці виміру	Показники тестування
		Хср.± m
Біг 18	м	5,68±0,14
Нахил вперед	см	2,33± 0,28
Стрибок в довжину з місця	см	105,08±1,71
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 3м	м	4,92±0,43
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 6м	м	3,00±0,25
Метання тенісного м'яча в ціль на відстані 9м	м	2,17±0,27
Віяло 3 точки	с	10,06±0,22
Човниковий біг 3x10м	с	14,51±0,26

спритності в тестах (біг 18 м, віяло 3 точки) виявився досить незначний, нижче середнього.

Швидкісно-силові здібності (стрибок в довжину з місця) у тенісистів були на середньому рівні. Координаційні здібності, а саме, метання тенісного м'яча на влучність на різну відстань виявилася дуже низькою. Показники гнучкості (нахили вперед з положення стоячи з гімнастичної драбини) були середні. Оцінюючи результати в човниковому бігу 3x10м, можна визначити, що показники швидкісної витривалості також були нижче середнього для віку спортсменів, які досліджувалися. Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність включити в підготовку тенісистів 6-7 років засоби для розвитку координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей спортсменів. Тестування технічної підготовленості тенісистів 6-7 років визначило нижче середнього рівень підготовленості юних спортсменів, а саме, ступінь володіння ракеткою в різних положеннях: ударами о корт зверху, знизу, без відскоку; грою з тренером без помилки та із заданням спрямованості ударів по діагоналі справа направо, зліва наліво. Ці тести допомагали тренеру оцінити рівень технічної підготовленості, здатність тенісистів до гри на рахунок та змагальної підготовки (таблиця 2).

Кореляційний аналіз виявив сильні взаємозв'язки між показниками у стрибку в довжину з місця та бігом на 18м $r=0,929$. Показники віяло 3 точки сильно корелюють з бігом на 18м $r=0,983$ та стрибком в довжину з місця $r=0,939$. Визначилися сильні взаємозв'язки човникового бігу 3x10м з бігом 18 м $r=0,983$, з стрибком в довжину з місця $r=0,945$ та з віялом 3 точки $r=0,972$. Ці зв'язки вказують на взаємозв'язки розвитку рівня швидкісних та швидкісно-силових здібностей у тенісистів. Також виділяються сильні зв'язки між грою без помилки з тренером та набиванням м'яча вниз $r=0,900$. Отримані зв'язки підкреслюють необхідність розвитку почуття м'яча, ритму, диференційності зусиль для безпомилкової гри з м'ячем на корті. Серед середніх значущих взаємозв'язків виділяються стрибок в довжину з місця з метанням м'яча з відстані 3 м $r=0,716$. Ці взаємозв'язки підкреслюють на необхідність розвитку швидкісної та швидкісно-силової підготовленості м'язів рук та ніг тенісистів для виконання правильного та точного кидка м'яча. Виявилось, що набивання ракеткою м'яча вниз корелює на середньому рівні набиванням м'яча з відскоку вверх $r=0,895$ та набиванням м'яча без відскоку $r=0,768$. У набиванні м'яча без відскоку визначилися середні взаємозв'язки з набиванням м'яча з відскоку вниз $r=0,795$ та набиванням м'яча

Таблиця 2
Показники технічної підготовленості тенісистів 6-7 років (n=12)

Контрольні вправи	Одиниці виміру	Показники тестування
		Хср.± m
Набивання ракеткою відскоком вниз	разів	47,83 ±6,25
Набивання ракеткою відскоком вверх	разів	50,52 ±6,25
Набивання ракеткою без відскоку вверх	разів	33,83 ±7,72
Гра на утримання м'яча з тренером без помилки	разів	10,67 ±1,39
Гра на утримання м'яча по діагоналі справа з тренером без помилки	разів	6,58 ±1,05
Гра на утримання м'яча по діагоналі зліва з тренером без помилки	разів	5,33 ±1,28
Подача знизу з 10 спроб	разів	4,42 ±0,54

з відскоку вверх $r=0,831$. Набивання з відскоку м'яча вверх корелює з набиванням з відскоку вниз $r=0,886$. Кореляційний аналіз підкреслив вплив рівня спеціальної фізичної підготовленості на показники технічної підготовленості тенісистів та визначив подальші напрями тренувальної діяльності.

Отримані результати дослідження підтверджуються дослідженнями науковців [3, 4]. Показники для тестування підібрані с задачами тренувального процесу та програмою ДЮСША з тенісу [2].

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури підтвердив необхідність розвитку спеціальних фізичних якостей та удосконалення технічної підготовленості юних спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Гринченко І.Б., Куликов В.В., Чичін Д.С., Даниленко О.М. Динаміка фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років на етапі початкової підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2019. 41 с.
2. Ібраїмова М.В. Теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 158 с.
3. Козак А., Ібраїмова М. Значущість розвитку координаційних здібностей під час навчання тенісу дітей 5-6 років. *Фізична культура, спортздоров'я нації*. 2014. 78 с.
4. Лобода В. Визначення взаємозв'язку морфологічних показників, окремих рухових якостей і виконання елементів техніки юних тенісистів 6-8 років. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2012. №3 (19), С.354-358.
5. Ханюкова О.В. Аналіз впливу методики планування навчально-тренувального процесу на рівень оволодіння технічними навичками тенісистів першого року навчання. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. № 11. С. 156-160.
6. Шевченко О.О. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. *Спортивні ігри*, №1, 2017. С.80-83.

Розвиток швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років протягом підготовчого періоду

Беліков В., Шестак Ю.

Анотація. Мета: дослідити вплив експериментальної ментальної методики розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років у підготовчому періоді. Матеріал і методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел; тестування загальної фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні брали участь юні боксери 15-16 років у кількості 24 осіб (контрольна група 12 та експериментальна 12 спортсменів), рівень підготовленості яких складав II і I спортивний розряд. Результати: отримано достовірні зміни в експериментальній групі по відношенню до контрольної за час проведення експерименту в стрибку у довжину з місця ($t=2,27$; $p<0,05$), кидку набивного м'яча з-за голови ($t=2,85$; $p<0,05$), згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи за 30с ($t=2,18$; $p<0,05$) та підтягуванні на перекладині за 30с ($t=4,49$; $p<0,001$). Висновки: Використання спеціалізованих вправ колового тренування в режимі повторного виконання сприяло ефективному розвитку швидкісно-силових якостей за час підготовчого періоду.

Ключові слова: юні боксери, швидкісно-силові якості, загальна фізична підготовка.

Вступ.

Численні дані спеціалізованих джерел свідчить про те, що в юнацькому віці спостерігається низький рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей [8]. Особливо брак належного теоретико-методичного рівня відчувається в швидкісно-силових видах спорту, до яких відноситься бокс [3,6].

2. Тестування показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості визначило, що отримані показники можна оцінити як нижче середніх та середні для відповідного віку хлопців 6-7 років в тенісі.

3. Кореляційний аналіз підкреслив вплив рівня показників спеціальної фізичної підготовленості, що визначають швидкісні та швидкісно-силові здібності, координаційні здібності на показники технічної підготовленості тенісистів. Це вказує на необхідність подальшого удосконалення технічної та фізичної підготовленості юних тенісистів з використанням переміщень з різною швидкістю та напрямками з виконанням різноманітних ударів по м'ячу.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження буде спрямоване на визначення впливу спеціально-підібраних вправ на взаємозв'язки показників технічної та фізичної підготовленості у тенісистів 6-7 років.

Відомо, що будь-яка рухова активність людини пов'язана з природним проявом різних м'язових зусиль динамічного і статичного характеру. Водночас науковці [2,7]. Здебільшого збігаються на думці про те, що за допомогою низки вправ і методики дозованих обтяжень вдається ефективніше розвивати швидкісно-силові якості осіб молодого віку [4,5]. Поряд з цим наукові дані

свідчать, що за умови правильного поєднання динамічних і статичних напруг можна одержати більш виражені результати у прирості швидкісної сили, як у дорослих, так і юних спортсменів. Крім цього в дослідженнях [9] зазначається, що в кінці змагання суттєво погіршуються швидкісно-силові якості, які впливають на техніко-тактичну підготовленість спортсмена. Тому виникає потреба в досконалому вивченні існуючих методик використання спеціальних вправ і методик, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років.

Мета дослідження – дослідити вплив експериментальної ментальної методики розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років у підготовчому періоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел щодо розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів.

2. Встановити ефективність методики використання колового тренування з повторним виконанням вправ для розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років.

Матеріали і методи дослідження.

У дослідженнях брали участь юні боксери 15-16 років у кількості 24 осіб (контрольна група 12 та експериментальна 12 спортсменів), рівень підготовленості яких складав II і I портивний розряд.

Результати дослідження та їх обговорення.

За час проведення досліджень покращилися показники тестування рівня загальної спеціально фізичної підготовки в досліджуємих групах (таблиця 1).

Так, в контрольній групі достовірно покращилися показники стрибку у довжину з місця ($t=3,24$; $p<0,01$), кидку набивного м'яча вагою 2 кг ($t=2,26$; $p<0,05$), метання тенісного м'яча з місця ($t=2,35$; $p<0,05$). Поряд з цим в експериментальній групі отримано більш суттєві зрушення за час експерименту (таблиця 2) у більшості тестуваннях: стрибку у довжину з місця ($t=3,07$; $p<0,001$), кидку набивного м'яча вагою 2 кг ($t=2,91$; $p<0,05$), метанні тенісного м'яча з місця ($t=2,90$; $p<0,05$), згинанні – розгинанні рук в упорі лежачи ($t=3,23$; $p<0,01$) та підтягуванні на перекладині за 30с ($t=2,24$; $p<0,05$).

Таблиця 1
Результати тестування швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років контрольної групи на початку і в кінці експерименту (n=12), (x±m)

Тести	На початку	На кінець	t	p
1. Стрибок вгору з місця, см	40,5±1,09	41,4±1,12	0,58	>0,05
2. Стрибок в довжину з місця, см	193,3±2,51	220,3±2,53	3,24	<0,01
3. Кидок набивного м'яча з-за голови, м	9,1±0,46	10,2±0,14	2,26	<0,05
4. Метання тенісного м'яча з місця, м	26,8±0,23	27,6±0,26	2,35	<0,05
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	23,0±1,09	25,6±1,03	1,73	>0,05
6. Підтягування на перекладині за 30 с, к-сть разів	10,2±0,32	10,8±0,37	0,87	>0,05

Таблиця 2
Результати тестування швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років експериментальної групи на початку і в кінці експерименту (n=12), (x±m)

Тести	На початку	На кінець	t	p
1. Стрибок вгору з місця, см	40,1±1,01	43,4±1,21	2,09	>0,05
2. Стрибок в довжину з місця, см	193,5±2,50	228,4±2,52	3,07	<0,01
3. Кидок набивного м'яча з-за голови, м	9,2±0,14	10,8±0,16	2,91	<0,05
4. Метання тенісного м'яча з місця, м	27,1±0,25	28,2±0,29	2,90	<0,05
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	23,5±1,02	28,8±1,05	3,23	<0,01
6. Підтягування на перекладині за 30 с, к-сть разів	10,6±1,01	13,0±0,35	2,24	<0,05

Таблиця 3
Результати тестування швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років
в кінці експерименту (n1=n2=12),
(x±m)

Тести	Контрольна група	Експериментальна група	t	p
1. Стрибок вгору з місця, см	41,4±1,19	43,42±1,21	1,18	>0,05
2. Стрибок в довжину з місця, см	220,3±2,53	228,4±2,52	2,27	<0,05
3. Кидок набивного м'яча з-за голови, м	10,2±0,14	10,8±0,16	2,85	<0,05
4. Метання тенісного м'яча з місця, м	27,6±0,26	28,2±0,29	1,56	>0,05
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	25,6±1,03	28,8±1,05	2,18	<0,05
6. Підтягування на перекладині за 30 с, к-сть разів	10,8±0,34	13,0±0,35	4,49	<0,001

Співставлення результатів досліджуваних груп в кінці експерименту також свідчать про кращі результати в експериментальній групі в стрибку в довжину з місця ($t=2,27$; $p<0,05$), кидку набивного м'яча вагою 2 кг з-за голови ($t=2,85$; $p<0,05$), згинанні – розгинанні рук в упорі лежачи за 30 с ($t=2,18$; $p<0,05$) та підтягуванні на перекладині за 30с ($t=4,49$; $p<0,001$) (таблиця 3).

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на сьогодні важливим питанням, яке потребує подальшого дослідження є особливості методики розвитку швидкісно-силових якостей у видах спорту, в яких вони є провідними у змагальній діяльності. Водночас науковці [4,5] здебільшого збігаються на думці про те, що за допомогою низки вправ і методики дозованих обтяжень можливо ефективно розвивати швидкісно-силові якості.

Також існують судження [4] про доцільність розвитку швидкісно-силових якостей на початку основної частини тренування, а також в останні роки з'явилася думка, що основні фізичні якості потрібно розвивати на фоні втоми, тобто в кінці тренування [9].

Проведеними нами дослідженнями встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років ефективно проводити в формі колового тренування з повторним виконанням вправ і інтервалами відпочинку для поновлення роботи функціональної системи спортсменів.

Перспективи подальших досліджень передбачають встановлення ефективності розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів 15-16 років на фоні втоми (в кінці тренування).

Список використаної літератури:

1. Адашевский В.М., Ермаков С.С., Грицюк С.А. Основные кинематические характеристики ударных действий в таэквондо. Физическое воспитание студентов, 2010, №4, с. 3-5.
2. Гаськов А.В. Структура і зміст тренувально-змагальної діяльності в боксі: Монографія/ А.В. Гаськов, В.А. Кузьмін; Краснояр. Держ.ун. Красноярськ, 2004. 112с.
3. Киприч С.В., Беринчик Д.Ю. Специфические характеристики функционального обеспечения специальной выносливости боксеров. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. №3. С.20-27.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017, 656с.
5. Рябинін С.П., Шумілін А.П. Швидкісно-силова підготовка в спортивних єдиноборствах: навчальний посібник. Красноярськ: СФУ, Інститут природничих і гуманітарних наук, 2007. 153с.
6. Санніков В.А., Воропаєв В.В. Теоретичні та методичні основи підготовки боксера. М.: Фізична культура, 2006. 272с.
7. Шундеев А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет. Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2009. № 2. С. 149-159.
8. Яремко М.О. Вдосконалення швидкісно-силових якостей в ударних прийомах кікбоксингу на етапі попередньої базової підготовки: автореф. Дис... канд.к. з фіз.вих. та спорту: 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2001. 22с.

Взаємозв'язок морфофункціональних характеристик та показників фізичної підготовленості у юних тхеквондистів

Бондаренко Ю. С., Романенко В. В.

Анотація. У статті представлено кореляційний взаємозв'язок морфофункціональних характеристик та показників фізичної підготовленості у юних тхеквондистів 9-10 років. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що розвиток гнучкості має велике значення для юних тхеквондистів 9-10 років, вона сприяє для кращого освоєння техніки ударів ногами.

Ключові слова: морфофункціональні характеристики, фізичні якості, юні тхеквондисти.

Вступ.

Процес підготовки в бойових мистецтвах являє собою комплексну багатофакторну систему використання різноманітних засобів і методів, спрямованих на розвиток бійця з метою підготовки його до дій в умовах поєдинку з одним або декількома супротивниками. Одним з основних засобів підготовки та вдосконалення різних фізичних якостей і здібностей є фізичні вправи [1, 3].

Фізичні вправи, що використовуються в практиці бойових мистецтв, умовно поділяються на вправи для розвитку м'язових груп, що несуть основне навантаження при виконанні прийомів або бойових дій, і вправи, схожі за структурою рухів з технікою прийомів, але виконуються в змінених умовах, які сприяють вихованню того чи іншої якості [2, 6].

Аналіз спеціальної літератури показав, що на початковій стадії оволодіння технікою ударів ногами, кожен, хто займається тхеквондо, відчуває деякі труднощі при виконанні більшості технічних елементів. Як правило, це відбувається через слабку загальну або спеціальну фізичну підготовленість [3, 5].

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: визначити взаємозв'язок морфофункціональних характеристик та показників фізичної підготовленості у юних тхеквондистів.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості у юних тхеквондистів 9-10 років.

2. Встановити ступінь кореляційної зв'язку між показниками фізичного розвитку та рівнем фізичної підготовленості юних тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження: для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження було проведено в групах попередньої підготовки другого року навчання КДЮСШ № 2 міста Харкова. Усього в педагогічному дослідженні взяла участь 30 юних тхеквондистів у віці 9-10 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду показав, що оволодіння технікою ударів ногами в тхеквондо – це багатоступеневий, важкий процес, в якому формування технічних навиків і фізичних даних проходить поступово, гармонічно доповнюючи одне одного. Головна причина труднощів, які виникають при освоєнні техніки ударів ногами, криється в недостатній розтягнутості м'язів, переважно нижньої частини тіла [3, 4, 7].

За допомогою тестування визначено рівень розвитку фізичних якостей і морфофункціональних характеристик у юних тхеквондистів 9-10 років.

У попередньому тестуванні був використаний 28 показників. Визначення залежності результатів, отриманих в ході дослідження, здійснювалося з використанням кореляційного аналізу. Розрахунок кореляції показав рівень зв'язку між параметрами і дав можливість виявити найбільш інформативні показники (таблиця 1). Відповідно до показників таблиці, критичне значення вибіркового коефіцієнта кореляції для вибірки $n=30$ дорівнює $r=0,361$.

Кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня фізичної підготовленості досліджуваних з морфофункціональними характеристиками виявив високий статистичний взаємозв'язок між віком спортсменів і махами ногою в сторону за 15 с ($r=-0,70$), нахилом тулуба вперед ($r=-0,74$), нахилом тулуба вліво ($r=-0,76$); масою тіла та нахилом тулуба вперед ($r=-0,71$), позовжним шпагатом вліво ($r=0,71$), положенням «міст» ($r=0,72$); обсягом легких і махами ногою вперед за 15 с ($r=-0,70$), положенням «міст» ($r=0,74$); динамометрією правої рукою та махами ногою в сторону за 15 с ($r=-0,76$), положенням «міст» ($r=0,75$); динамометрією лівої рукою і мах ногою вперед за 15 с ($r=-0,79$), нахил тулуба вперед ($r=-0,78$), нахил тулуба вліво ($r=-0,72$), позовжній шпагат вліво ($r=0,73$). Треба звернути увагу на те, що високий статистичний взаємозв'язок мають усі тести які характеризують розвиток гнучкості у юних тхеквондистів.

Спостерігається помітний статистичний взаємозв'язок між віком спортсменів з підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима ($r=-0,55$); довжиною тіла спортсмена з підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима ($r=0,52$), махами ногою вперед за 15 с ($r=0,68$), нахилом тулуба влі-

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок морфофункціональних характеристик та показників фізичної підготовленості у юних тхеквондистів 9-10 років (n=30)

Показники	1	2	3	4	5	6
7	-0,15	0,08	-0,31	0,03	-0,36	-0,20
8	-0,20	0,27	-0,27	-0,27	-0,41	-0,39
9	-0,41	0,35	-0,43	-0,41	-0,25	-0,25
10	-0,19	-0,11	-0,36	0,16	-0,35	-0,16
11	0,16	0,15	0,11	-0,21	0,09	-0,09
12	0,18	0,05	0,07	-0,11	0,06	-0,10
13	-0,21	-0,01	-0,27	0,05	-0,41	-0,11
14	-0,12	0,09	-0,06	-0,38	0,00	-0,08
15	-0,06	0,17	-0,05	-0,35	0,06	-0,10
16	-0,55	0,52	-0,49	-0,26	-0,53	-0,49
17	-0,46	0,45	-0,44	-0,21	-0,50	-0,46
18	0,39	-0,33	0,46	0,18	0,21	0,23
19	0,42	-0,29	0,42	0,16	0,14	0,20
20	-0,27	0,68	-0,54	-0,70	-0,65	-0,79
21	-0,70	0,26	-0,69	-0,66	-0,76	-0,68
22	-0,74	0,41	-0,71	-0,50	-0,26	-0,78
23	-0,76	0,61	-0,68	-0,63	-0,24	-0,72
24	-0,25	-0,49	-0,39	0,35	-0,20	0,09
25	0,10	-0,40	0,71	0,17	0,16	0,73
26	0,32	-0,56	0,35	0,39	0,47	0,42
27	0,25	-0,48	-0,54	0,65	0,57	0,32
28	0,35	-0,48	0,72	0,74	0,75	0,35

Примітка: **1-6 морфофункціональні характеристики:** 1 – вік (роки), 2 – довжина тіла (см), 3 – маса тіла (кг), 4 – обсяг легких (дм3), 5 – динамометрія правої руки (кг), 6 – динамометрія лівої руки (кг); **7-28 фізичні якості:** 7 – біг на 30 м (с), 8 – стрибки у висоту з місця (см), 9 – стрибки в довжину з місця (см), 10 – біг на 1000 м (с), 11 – вис на зігнутих руках (с), 12 – максимальна кількість згинань-розгинань рук в упорі лежачи (кількість разів), 13 – максимальна кількість згинань тулуба лежачи (кількість разів), 14 – човниковий біг 449 м (с), 15 – 10 разів перекидів вперед (с), 16 – підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с), 17 – підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с), 18 – проба Ромберга на правій нозі (с), 19 – проба Ромберга на лівій нозі (с), 20 – мах ногою вперед за 15 с (кількість разів), 21 – мах ногою в сторону за 15 с (кількість разів), 22 – нахил тулуба вперед (см), 23 – нахил тулуба вліво (см), 24 – нахил тулуба вправо (см), 25 – позадвжній шпагат вліво (см), 26 – позадвжній шпагат вправо (см), 27 – поперечний шпагат (см), 28 – положення «міст» (см).

во ($r=0,61$), позадвжнім шпагатом вправо ($r=-0,56$); масою тіла спортсменів з махами ногою вперед за 15 с ($r=-0,54$), махами ногою в сторону за 15 с ($r=-0,69$), нахилом тулуба вліво ($r=-0,68$), поперечний шпагат ($r=-0,54$); обсягом легких з махами ногою в сторону за 15 с ($r=-0,66$), нахилом тулуба вперед ($r=-0,50$), нахилом тулуба вліво ($r=-0,63$), поперечний шпагат ($r=0,65$); динамометрія правої руки з підтримуванням статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима ($r=-0,53$), підтримуванням статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима ($r=-0,50$), махами ногою вперед за 15 с ($r=-0,65$), поперечним шпагатом ($r=0,57$).

Також спостерігається помірний статистичний зв'язок між віком спортсменів і стрибками в довжину з місця ($r=-0,41$), підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима ($r=-0,46$), проба Ромберга на правій нозі ($r=0,39$), проба Ромберга на лівій нозі ($r=0,42$); довжиною тіла спортсменів та підтримуванням статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима ($r=0,45$), нахил тулуба вперед ($r=0,41$), нахил тулуба вправо ($r=-0,49$), позадвжній шпагат вліво ($r=-0,40$), поперечний шпагат ($r=-0,48$), положення «міст» ($r=-0,48$); маси тіла спортсменів і стрибками в довжину з місця ($r=-0,43$), підтримування статичної рівноваги на одній

нозі з відкритими очима ($r=-0,49$), підтримуванням статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима ($r=-0,44$), пробою Ромберга на правій нозі ($r=0,46$), пробою Ромберга на лівій нозі ($r=0,42$), нахилом тулуба вправо ($r=-0,39$); обсяг легких та стрибками в довжину з місця ($r=-0,41$), човниковим бігом 449 метрів ($r=-0,38$), позовжним шпагатом вправо ($r=0,39$); динамометрія правої руки і бігом на 30 м ($r=-0,36$), стрибками у висоту з місця ($r=-0,41$), максимальною кількістю згинань тулуба лежачи ($r=-0,41$), позовжним шпагат вправо ($r=0,47$); динамометрія лівої руки та стрибками у висоту з місця ($r=-0,39$), підтримуванням статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима ($r=-0,49$), підтримуванням статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима ($r=-0,46$), позовжним шпагатом вправо ($r=0,42$).

В інших тестах виявлено переважно слабкий статистичний взаємозв'язок (таблиця 1).

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що розвиток гнучкості має велике значення для юних тхеквондистів 9-10 років.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду показав, що оволодіння технікою ударів ногами в тхеквондо – це багатоступеневий, важкий процес, в якому формування технічних навиків і фізичних даних проходить поступово, гармонічно доповнюючи одне одного. Головна причина труднощів, які виникають при освоєнні техніки ударів ногами, криється в недостатній розтягнутості м'язів, переважно нижньої частини тіла.

2. З метою виявлення взаємозв'язку показників морфофункціональних характеристик та фізичної підготовленості у юних тхеквондистів проведено кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу підтвердили, що розвиток гнучкості має велике значення для юних тхеквондистів 9-10 років.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на проведення взаємозв'язку показників змагальної діяльності та фізичної підготовленості у юних тхеквондистів.

Список використаної літератури:

1. Саєнко В. Г., Мишельман С. А. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я, 2018. №3, С. 58-60.
2. Хурілова В. І., Борсук М. П. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей кваліфікованих тхеквондистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2017. №143, С. 185-188.
3. Ягеев П. М., Запольський Д. П., Агеев П. Н., Запольський Д. П. Розвиток рухових якостей швидкості, спритності і гнучкості та їх застосування в тхеквондо. Київ: Олімпійська література, 2019. 128 с.
4. Capener S., Edward H. Taekwondo: Spirit of Korea. Steve Capener, Ministry of Culture and Tourism, Republic of Korea, 2019. 135 p.
5. Gibson A. Taekwondo Sparring Strategies: For the Ring and the Street. Unique Publications, 2016. 261 p.
6. Kim Jeong-Kok. Taekwondo textbook. Seoul, Seo Lim Publishing Co, 2019. P. 201.
7. Lee Kyong, M. Taekwondo. New York, 2019. P. 206.

Вплив присідань зі штангою на грудях на результат змагальних вправ у важкій атлетиці

Буймістр А. Ю., Півень О. Б., Дахно А. О.

Анотація. Мета даної роботи полягає дослідженні впливу допоміжних вправ (присідання зі штангою на плечах та присідання зі штангою на грудях), на змагальний результат важкоатлетів високої кваліфікації. Дослідження показало, що вищим тренувальним ефектом мають такі тренувальні засоби, які мають більш тісний кореляційний зв'язок із змагальними вправами. Темпи приросту в змагальних вправах в період дослідження у спортсменів експериментальної групи виявилися вищими, ніж у спортсменів контрольної групи.

Ключові слова: важка атлетика, техніка виконання, присідання зі штангою на грудях, змагальні вправи, тренувальний процес, ривок та поштовх класичні.

Вступ.

Велика конкуренція та зріст змагальних результатів, який спостерігається останнім часом у важкій атлетиці ставлять перед фахівцями складне завдання вдосконалення методики підготовки з метою підвищення результату в змагальних вправах [1, 3, 7].

Для підвищення результату в змагальних вправах широко застосовується різні комплекси засобів загально-фізичної, спеціально-фізичної, психологічної та тактичної підготовки [8].

Дослідження структури спеціальної фізичної підготовки важкоатлетів високої кваліфікації та характер взаємозв'язку показників СФП зі спортивним результатом дозволили визначити ступінь впливу різних рухових здібностей на результативність спортсменів високої кваліфікації у змагальних вправах [4, 6, 7].

У важкій атлетиці було проведено багато досліджень, де вказано, що показники в присіданні зі штангою на грудях мають високий рівень кореляції зі змагальними вправами. Деякі тренери наголошують на той факт, що

присідання зі штангою на грудях значно краще ніж присідання зі штангою на плечах впливає на підвищення результату. Особливо це стосується поштовху класичного, адже за біомеханікою руху, повністю відповідає частині підйому штанги на груди [8].

Необхідно відмітити, що використання у тренуваннях присідання зі штангою на грудях сприяє зміцненню м'язів, які беруть участь у утриманні штанги на грудях. Також ця вправа має психологічний фактор, який впливає на якість виконання вправи, особливо коли важкоатлет піднімає максимальну та субмаксимальну вагу [1].

І хоча робіт, що стосуються теми допоміжних вправ проведено велику кількість, але стосовно рекомендацій для їх застосування, особливо вправи силового характеру – присідання зі штангою на грудях у науковій літературі не зустрічається. Отже, можливо припустити, що активніше застосування в тренувальному процесі присідання зі штангою на грудях, порівняно з присіданням зі штангою на плечах, сприятиме підвищенню темпів приросту результатів у змагальних вправах.

Мета дослідження – дослідити вплив допоміжних вправ (присідання зі штангою на плечах та присідання зі штангою на грудях), на змагальний результат важкоатлетів високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Провести педагогічне дослідження з метою виявлення впливу допоміжних вправ (присідання зі штангою на плечах та присідання зі штангою на грудях), на змагальний результат важкоатлетів високої кваліфікації.

2. Проаналізувати динаміку змін результатів у змагальних вправах і в присіданнях зі штангою на грудях та на плечах у висококваліфікованих важкоатлетів під час дослідження.

Матеріал та методи дослідження.

Дослідження проводилося на базі стадіону «ХТЗ», в якому прийняли участь дві рівноцінні групи спортсменів високої кваліфікації (МС, КМС) по 10 осіб у кожній ($n=p=10$). Спортсмени контрольної групи тренувалися за традиційною програмою з акцентом на присідання зі

штангою на плечах. Експериментальна група тренувалася за розробленою програмою, яка передбачала підвищення силових показників за рахунок використання присідання зі штангою на грудях із вагою 70-100% від максимального поштовху. Експеримент проводився протягом трьох місяців. На початку та після експерименту у важкоатлетів провели тестування у ривку, поштовху, присіданні зі штангою на грудях та плечах. Під час аналізу експериментальних даних використовувалися традиційні методи математичної статистики. Достовірність різниці між змінними оцінювалися за t-критерієм Стюдента.

Результати дослідження та їх обговорення.

Збільшення обсягу присідань зі штангою на грудях протягом трьох місяців дозволило зміцнити м'язи верхнього плечового поясу та тулуба, які утримують штангу на грудях, що в свою чергу зміцнило слабкої ланки в кінематичному ланцюгу рухового апарату та забезпечило тим самим підвищення ступеня передачі імпульсу сили за рахунок зростання його пікових значень на снаряд від роботи ніг при виштовхуванні штанги від грудей та утриманні штанги вгорі після поштовху.

В експериментальній методиці збільшення обсягу присідань зі штангою на грудях, в загальному обсязі тренувального навантаження, значно підвищило результат в цій вправі. Також покращився темп приросту результатів в класичному поштовху. Але слід відмітити, що статистично достовірний приріст результатів у ривку класичному і в присіданнях зі штангою на плечах не було.

Результати проведення експерименту наведено в таблиці 1. Приріст в змагальних вправах і присіданнях у спортсменів експериментальної групи виявилися вищими, ніж у спортсменів контрольної групи. Однак, статистично достовірними вони опинилися в таких вправах, як класичний поштовх і присідання зі штангою на грудях.

Включення присідань зі штангою на грудях у експериментальній методиці тренувань сприяло приросту результатів спортсменів у поштовху класичному більше, ніж у ривку класичному. Це пояснюється тим, що присі-

Таблиця 1
Динаміка зміни результатів у змагальних вправах, присіданнях зі штангою на грудях та на плечах (кг)

Вправи	Приріст результатів		Різниця результатів	t	p
	Контрольна група	Експериментальна група			
Ривок класичний	13,6±2,8	7,5±3,9	6,1	1,27	>0,05
Поштовх класичний	17,4±1,8	10,3±1,9	7,1	2,71	<0,05
Присідання зі штангою на грудях	23,1±2,5	13,3±2,2	9,8	2,94	<0,05
Присідання зі штангою на плечах	25,2±2,9	17,1±2,1	8,1	2,26	<0,05

дання зі штангою на грудях структурно схоже із підйомом штанги на груди у фазі вставання з підсиду.

Експеримент також показав, що присідання зі штангою на грудях є ефективним засобом для розвитку максимальної сили, в порівнянні з присіданням зі штангою на плечах, яке являється ефективним засобом для вдосконалення ривка класичного.

Висновки.

1. В результаті проведеного експерименту було виявлено ефективність розробленої програми підготовки, в якій використовувалися допоміжні вправи (присідання зі штангою на плечах та присідання зі штангою на грудях), які за структурою та умовами виконання відповідають змагальним вправам.

2. Експеримент показав, що вищим тренувальним ефектом мають такі тренувальні засоби, які мають більш

тісний кореляційний зв'язок із змагальними вправами. Темпи приросту в класичному поштовху в період дослідження у спортсменів експериментальної групи виявився на 7,1 кг вищими ($<0,05$), ніж у спортсменів контрольної групи.

3. Експериментальна методика по застосуванню допоміжних вправ (присідання зі штангою на плечах та присідання зі штангою на грудях) показала свою інформативність у дослідженнях та може використовуватись у процесі вдосконалення тренувальних програм підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Перспективиподальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками. В наступних дослідженнях планується розробити, індивідуальну корекцію тренувального процесу з урахуванням співвідношення результатів у ривку та поштовху класичних.

Список використаної літератури:

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса : учебное пособие. Москва, 1985. 176 с.
2. Воробьев А. Н. Научное обоснование основных положений спортивной тренировки и техники тяжелоатлетов. Теория и практика физической культуры. Москва. 1978, № 5. С. 8-11.
3. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учебное пособие для ВУЗов. Москва, 1981. 256 с.
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: учебное пособие. Москва, 2005. 600 с.
5. Лукашев А. А., Новиков П. С., Сивохин И. П. Взаимосвязь физических качеств с техникой тяжелоатлетических упражнений. Совершенствование специальной подготовки спортсменов высокой квалификации: сб. науч. статей. Алма-Ата, 1990. С.65- 69.
6. Лукашев А. А. Техника выполнения рывка тяжелоатлетами высокой квалификации : дис. на соиск. уч. степени канд. экон. наук : спец. 24.00.01. «Олімпійський та професійний спорт». Ставрополь. 2005. 180с.
7. Олешко В. Г., Пуцов С. О. Моделирование характеристик технической подготовленности тяжелоатлетов различной стати та різних груп вагових категорій. Теорія і методика фіз. вих. і спорту. 2004. № 1. С. 75-79.
8. Фролов В. И. Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Москва, 1976. 29с.

Підбір спаринг-партнерів як удосконалення підготовки дзюдоїстів

Вегера Є. С., Зантара Г. М.

Анотація. Підбір спаринг-партнерів як удосконалення підготовки дзюдоїстів дозволяє виконати головну мету, суть якої зводиться до оптимізації техніко-тактичної підготовки та спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів за допомогою ціле направленої підбору різних за вагою, стилем ведення сутички і кваліфікацією спаринг-партнерів.

Ключові слова: дзюдо, спаринг-партнер, техніко-тактична підготовки, спеціальна підготовка.

Вступ.

В теперішній час роль технічних і наукових досягнень у галузі спорту настільки значно, що без прогресу в методиці підготовки неможливі подальші успіхи. Цю проблему в значній мірі вирішує підбір спаринг-партнерів для впливу на багатогранні сторони підготовки, забезпечення надійності значної діяльності спаринг-партнерів. Передові вітчизняні і зарубіжні тренери звертають на це питання значну увагу. В практичній діяльності кожний тренер підбирає спаринг-партнерів інтуїтивно, що не відповідає сучасним вимогам спортивних тренувань та понижує ефективність процесу становлення спортивної майстерності.

Автори А.Алексєєв, А.Новиков, В.Волков підкреслюють важливість підбору спаринг-партнерів для вирішення різних завдань і цілей підготовки дзюдоїстів. Але

зараз майже відсутні науково-обґрунтовані рекомендації по підбору спаринг-партнерів для керування різними сторонами тренування спортсменів.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними дослідженнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Оптимізація тренувального процесу в одноборствах (2021-2025р.).

Мета дослідження: виявити вплив тренування дзюдоїстів з спаринг-партнерами різних стилів, кваліфікації та ваги на рівень спеціальної підготовленості дзюдоїстів.

Завдання дослідження:

1. На основі даних літератури виявити відмінностей підготовки спортсменів різних вагових категорій та стилів змагальної діяльності.

2. Вивчити за літературними джерелами питання особливості спеціальної підготовки дзюдоїстів;

Матеріал і методи дослідження: теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел; бесіди з спеціалістами та тренерами; математичний аналіз; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Необхідно диференційовано планувати тренувальні засоби та навантаження спортсменів різних вагових категорій. Так, у спаринг-партнерів легких категорій відзначається швидка адаптація, працездатність, але й більш інтенсивніша, у порівнянні з іншими ваговими категоріями. До особливостей легковаговиків треба віднести і більш швидке поновлення, що дає змогу не лише збільшити кількість занять, але й збільшити об'єм роботи у зоні субмаксимальної та максимальної інтенсивності, більш частіше використовувати тренування з більшим навантаженням.

Спортсмени вагових категорій 90-100 кг та більше 100 кг мають, як правило, невисокі аеробні можливості, в них повільніше, ніж у спортсменів з легкою ваговою категорією, відбувається процес адаптації.

Відмічаються закономірності зниження функціональних можливостей борців зі збільшенням їх маси, викликає необхідність планувати борцям, власна маса яких перевищує 90 кг, менш інтенсивні тренування, збільшувати інтервали відпочинку між окремими вправами, а особливо між заняттями з великими навантаженнями.

При тренуванні таких спортсменів особливу увагу треба приділяти удосконаленню аеробної працездатності, що буде сприяти більш вираженому прогресу інших боків підготовки.

На основі цих даних була запропонована обґрунтована методика підбору спаринг-партнерів, сутність якої можна виявити в таких положеннях:

- визначення рівня ТТП і СФП;
- вибір 6-8 спаринг-партнерів з урахуванням індивідуальних даних;
- навално-тренувальна робота протягом місяця лише з вибраними спаринг-партнерами;
- порівняння ТТП і СФП.

Отже, на підбір спаринг-партнерів в першу чергу впливають показники ваги борців, їх кваліфікація та стиль ведення сутички.

Оптимальна різниця спаринг-партнерів за вагою та кваліфікацією складає + 2 вагові категорії та кваліфікації. Знаючи вплив вагової категорії та кваліфікації на показники ТТП та СФП, можна керувати процесом підбору та індивідуальної роботи зі спаринг-партнерами.

Що стосується визначення кваліфікації на початковому етапі, тренери повинні намагатися уникати значних помилок, беручи до уваги ювіальні (ті, що склалися раніше) та дефіальні (ті, що склалися пізніше) показники. Малюнок яскраво зображує правильний вибір борців з більшими можливостями, обдарованими.

Як другорядний фактор, що впливає на підбір спаринг-партнерів, на результативність поєдинку, є адаптація як принцип керування вихованням спеціальних фізичних якостей й удосконалення техніко-тактичної майстерності.

Цей принцип обумовлений внутрішньою єдністю людського організму, єдністю структурно-функціональної організації дій, де головна роль належить централь-

ній нервовій системі. На поєдинки борців впливає адаптація, що складається з термінової і довгострокової. Знання закономірностей адаптації організму до тренувань та спортивної діяльності дає змогу раціонально застосовувати тренувальні методи та засоби, керувати станом спортсмена.

В результаті аналізу матеріалів дослідження, були виявлені специфічні особливості технічного арсеналу борців різних стилів і розвитку морфо-функціональних показників, що дозволило розробити типи (моделі) з наявними їм перевагами і недоліками, сильними і слабкими сторонами змагальної манери, особливостями бойового репертуару.

Отримані результати досліджень дозволяють зробити наступні висновки:

1) борці різних стилів мають специфічні морфо-функціональні особливості, що впливають на формування технічного арсеналу;

2) борці різних манер ведення поєдинку мають деякі особливості застосування технічних дій, що впливають на тактичну підготовленість і результативність змагальної діяльності;

3) знання цих особливостей дозволяє коригувати підготовку спортсменів, у відповідності із стилем діяльності, і реалізовувати потенційні можливості борців.

У спортивній боротьбі зокрема в дзюдо однією з методичних форм реалізації принципу направленої поєднання є цілеспрямований підбір спаринг-партнерів за самими різними ознаками для вдосконалення різних сторін спортивної майстерності. Досліди, проведені нами, показали, що такий розвиток дозволяє значно підвищувати ефективність тренувального процесу та раціоналізувати вдосконалення техніко-тактичної майстерності. Причому в дзюдо керувати процесом поєднаного розвитку спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичних навичок можна з допомогою цілеспрямованого підбору спаринг-партнерів.

Разом з тим, тренування з одним і тим же спаринг-партнером тривалістю більш ніж 20 тижнів не раціональне, так як змін більшості показників ТТП і СФП майже не відбувається. Швидше за все, у дзюдоїстів стається вичерпання реального адаптаційного резерву організму. Ці дані спів відносяться з даними спостережень в звичайних умовах підготовки спортсменів високої кваліфікації в різних видах спорту (С.В.Тихоревич; В.А.Сиренко).

В результаті аналізу тренувальної діяльності дзюдоїстів, були зроблені висновки з підготовки дзюдоїстів різних вагових категорій, стилю і кваліфікацій. Спортсмени тренувалися за загальноприйнятою програмою з використанням завдань, так стало помічено, що у спортсменів відбулися зміни за такими показниками: результативність, активність, ефективність техніки, об'єм техніки, різносторонність асиметрія.

Програма підготовки передбачала:

1) розподіл за манерами ведення сутички та вдосконалення техніко-тактичних дій відповідно до морфо-функціональних особливостей дзюдоїстів;

2) підбір спаринг-партнерів з урахуванням манери ведення сутички;

3) диференціацію техніко-тактичних дій у стійці та партері відповідно до індивідуальних особливостей;

4) проведення теоретичних занять і розробку інди-

відуальних програм боротьби з борцями різних манер ведення сутички;

5) вироблення тактичних настанов для боротьби із суперниками різних манер ведення змагального поєдинку;

6) диференціацію фізичної підготовки дзюдоїстів;

7) диференціацію психологічної підготовки борців.

Відмінності дзюдоїстів при підготовці, різних вагових категорії і кваліфікацій. Результати проведеного нами дослідження показали, що якісний бік техніко-тактичної підготовленості покращується при тренуванні з більш кваліфікованими спортсменами, незалежно від ваги тіла. Однак покращення цих показників значно вище, якщо спаринг-партнери високої кваліфікації ще важчі по вазі тіла.

Висновки.

Аналізуючи результати досліджень спостерігаємо наступні особливості техніко-тактичної підготовленості. Дзюдоїсти різних групи (різної ваги, стилю, кваліфікації) мають відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, активності, кількості оцінених дій, кількісного показника ефективності та результативності; і менші величини вимірів різносторонності технічної підготовленості, рухової асиметрії, обсягу технічних дій та якісного показника ефективності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть направлені на дослідження фізичних якостей, що в подальшому дозволить визначити загальний рівень фізичної підготовленості та зробити комплексний аналіз фізичної підготовки дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф., Ананченко К. В., Голоха В. Л. «Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів.» Єдиноборства, 2021. С. 4-12.
2. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2016. № 4 (54). С. 11–16.
3. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Единоборства, 2016. С. 20-22.
4. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М., Масалкін М. Г., Корюкаєв Н. Н. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. Науковий часопис, 2017. №11 (93) 17, С. 70-73.
5. Пономарьов В. О., Ананченко К. В. «Порівняння психологічних тестів на життєстійкість та за методикою «САН» для визначення ступеню готовності єдиноборців до змагань. «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах» 2021. С 29-32.
6. Хацаюк О. В., Ананченко К. В., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Бойченко Н. В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. Єдиноборства, 2020. С. 92-105.

Аналіз кількісних та якісних показників передач м'яча першим дотиком футболісток команди «Житлобуд-1» в іграх чемпіонату України

Вороніна Г. С.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перцухов А. А.

Анотація. У даній статті розглядається питання об'єму та ефективності виконання передач м'яча в один дотик футболістками команди «Житлобуд-1» Харків в домашніх іграх другого етапу чемпіонату України сезону 2020/2021. У статті представлено кількісні та якісні показники передач м'яча виконаних першим доторком в кожній грі та середні дані за 5 домашніх ігор. Передачі м'яча були класифіковані за напрямом і місцем їх виконання.

Ключові слова: передачі вперед, передачі назад і поперек поля, зона оборони, середня зона, зона атаки, ефективність передач.

Вступ.

Аналіз останніх публікацій, присвячених дослідженню змагальної діяльності футболістів різного рівня та кваліфікації, свідчить, що особливу увагу фахівці приділяють вивченню особливостей виконання передач м'яча: різних за відстанню [7, 9, 10], різних за напрямком [7, 9], результативних передач [8, 12], зі стандартних положень [2, 6, 11], у штрафну площу команди суперників [3], передач в один дотик [4, 5]. Таке положення пояснюється тією обставиною що передачі м'яча є основним

засобом ведення гри. За даними деяких фахівців, команди високого рівня за гру здійснюють від 800 до 1200 дій з м'ячем, 90-150 передач м'яча в один дотик і 300-500 — після прийому м'яча, кількох торкань або ведення м'яча [7, 9, 10, 13, 14]. Епізоди гри, коли м'яч без обробки передається партнерам (особливо якщо футболістами виконується дві-три передачі м'яча першим доторком поспіль), справляють сильне враження не тільки на вболівальників, а й на фахівців. Саме емоційний фактор сприйняття таких дій часто викликає у тренерів бажання

відпрацювати в своїх командах гру «в один дотик» [1], а у фахівців — дослідити особливості виконання таких передач та проаналізувати їх вплив на результат гри.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дана робота виконана згідно з темою НДР кафедр футболу та хокею, спортивних та рухливих ігор та одноборств Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. за темою «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно з ініціативною темою НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр. за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета роботи — встановити кількісні та якісні показники передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» в іграх другого етапу чемпіонату України.

Завдання дослідження:

1. Виявити кількісні показники передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» в іграх чемпіонату України.

2. Встановити показники ефективності виконання передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» в іграх чемпіонату України.

3. Провести порівняльний аналіз кількісних та якісних показників передач м'яча в один дотик футболісток команди «Житлобуд-1» в іграх чемпіонату України.

Матеріал і методи: реєстрація техніко-тактичних дій здійснювалася на прикладі ігор команд-учасниць чемпіонату України серед жінок сезону 2020/2021. Всього було проаналізовано 5 домашніх ігор другого етапу чемпіонату України за участю команд «Житлобуд-1» (Харків), «Житлобуд-2» (Харків), «Восход» (Стара Маячка), «Ладомир» (Володимир-Волинський), «Маріуполь» (Маріуполь), «Карпати» (Львів). Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, реєстрація техніко-тактичних дій, методи математичної статистики. Результати дослідження та їх обговорення. У грі з командою «Карпати» (Львів) (таблиця 1) футболістки команди «Житлобуд-1» (Харків) виконали в зоні обо-

рони 8 атакуювальних передач м'яча в одне торкання з ефективністю 50,0%, в середній зоні — 25 атакуювальних передач м'яча з ефективністю 60,0%, у зоні атаки — 5 передач м'яча вперед з коефіцієнтом ефективності 60,0%. Аналіз передач м'яча назад і поперек в одне торкання футболісток команди «Житлобуд-1» у грі з командою «Карпати» свідчить, що у зоні оборони було виконано 5 передач з ефективністю 100,0%, в середній зоні 32 передачі м'яча з ефективністю 93,8%, в зоні атаки 5 передач з ефективністю 80%.

У грі з командою «Ладомир» (таблиця 2) футболістки команди «Житлобуд-1» виконали в зоні оборони 8 передач м'яча вперед (Кеф=50,0%), в середній зоні — 38 атакуювальних передач (Кеф=50,0%), в зоні атаки — 15 передач (Кеф=40,0%). Поряд з цим гравці команди «Житлобуд-1» в зоні оборони виконали 8 передач м'яча в один дотик назад і поперек поля (Кеф=100,0%), в середній зоні 57 передач з ефективністю 86,0%, в зоні атаки — 12 передач назад та поперек з ефективністю 75,0%.

У таблиці 3 представлено кількісні та якісні показники передач м'яча в одне торкання команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Восход» (Стара Маячка).

З таблиці видно, що футболістки команди «Житлобуд-1» у даній грі в зоні оборони виконали 11 атакуювальних передач м'яча (Кеф=90,9%) та 3 передачі назад та поперек поля (Кеф=100,0%); в середній зоні 37 передач м'яча вперед (Кеф=59,5%) та 56 передач м'яча назад та поперек (Кеф=89,3%); в зоні атаки 7 передач вперед (Кеф=14,3%) і 4 передачі назад та поперек поля (Кеф=75,0%).

У грі з командою «Житлобуд-2» (Харків) (таблиця 4) футболістками команди «Житлобуд-1» було виконано: в зоні оборони 11 атакуювальних передач м'яча (Кеф=45,5%) та 3 передачі м'яча назад та поперек (Кеф=100,0%); в середній зоні 35 передач м'яча вперед (Кеф=51,4%) та 40 передач м'яча назад і поперек поля (Кеф=87,5%); в зоні атаки 11 передач м'яча вперед (Кеф=63,6%) і 12 передач м'яча першим дотиком назад і поперек поля (Кеф=83,3%).

У таблиці 5 наведено показники об'єму та ефективності виконання передач м'яча першим доторком футболістками команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Маріуполь».

Таблиця 1
Об'єм і ефективність передач м'яча першим дотиком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Карпати» (Львів)

Характеристика передач м'яча	Зона оборони		Середня зона		Зона атаки		Усього	
	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
Вперед	8 (4)	50,0	25 (15)	60,0	5 (3)	60,0	38 (22)	57,9
Назад і поперек поля	5 (5)	100,0	32 (30)	93,8	5 (4)	80,0	42 (39)	92,9
Загальна кількість передач	13 (9)	69,2	57 (45)	78,9	10 (7)	70,0	80 (61)	76,3

Примітка: в дужках — точні передачі.

Таблиця 2
Об'єм і ефективність передач м'яча першим дотиком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Ладомир»

Характеристика передач м'яча	Зона оборони		Середня зона		Зона атаки		Усього	
	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
Вперед	8 (4)	50,0	38 (19)	50,0	15 (6)	40,0	61 (29)	47,5
Назад і поперек поля	8 (8)	100,0	57 (49)	86,0	12 (9)	75,0	77 (66)	85,7
Загальна кількість передач	16 (12)	75,0	95 (68)	71,6	27 (15)	55,6	138 (95)	68,8

Примітка: в дужках — точні передачі.

Таблиця 3
Об'єм і ефективність передач м'яча першим дотиком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Восход» (Стара Маячка)

Характеристика передач м'яча	Зона оборони		Середня зона		Зона атаки		Усього	
	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
Вперед	11 (10)	90,9	37 (22)	59,5	7 (1)	14,3	55 (33)	60,0
Назад і поперек поля	3 (3)	100,0	56 (50)	89,3	4 (3)	75,0	63 (56)	88,9
Загальна кількість передач	14 (13)	92,9	93 (72)	77,4	11 (4)	36,4	118 (89)	75,4

Примітка: в дужках — точні передачі.

Таблиця 4
Об'єм і ефективність передач м'яча першим дотиком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Житлобуд-2» (Харків)

Характеристика передач м'яча	Зона оборони		Середня зона		Зона атаки		Усього	
	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
Вперед	11 (5)	45,5	35 (18)	51,4	11 (7)	63,6	57 (30)	52,6
Назад і поперек поля	3 (3)	100,0	40 (35)	87,5	12 (10)	83,3	55 (48)	87,3
Загальна кількість передач	14 (8)	57,1	75 (53)	70,7	23 (17)	73,9	112 (78)	69,6

Примітка: в дужках — точні передачі.

Таблиця 5
Об'єм і ефективність передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у грі з командою «Маріуполь» (Маріуполь)

Характеристика передач м'яча	Зона оборони		Середня зона		Зона атаки		Усього	
	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
Вперед	8 (5)	62,5	29 (12)	41,4	5 (1)	20,0	42 (18)	42,9
Назад і поперек поля	7 (7)	100,0	38 (36)	94,7	5 (4)	80,0	50 (47)	94,0
Загальна кількість передач	15 (12)	80,0	67 (48)	71,6	10 (5)	50,0	92 (65)	70,7

Примітка: в дужках — точні передачі.

Таблиця 6

Об'єм і ефективність передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у домашніх іграх другого етапу чемпіонату України сезону 2020/2021

Команди	Загальна кількість передач	Передачі вперед		Передачі назад і поперек	
		К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
«Карпати» (Львів)	80 (61)	38 (22)	57,9	42 (39)	92,9
«Ладомир» (Володимир-Волинський)	138 (95)	61 (29)	47,5	77 (66)	85,7
«Восход» (Стара Маячка)	118 (89)	55 (33)	60,0	63 (56)	88,9
«Житлобуд-2» (Харків)	112 (78)	57 (30)	52,6	55 (48)	87,3
«Маріуполь» (Маріуполь)	92 (65)	42 (18)	42,9	50 (47)	94,0

Примітка: в дужках — точні передачі.

З представленої таблиці видно, що в цій грі футболістки команди «Житлобуд-1» в зоні оборони здійснили 8 передач м'яча вперед (Кеф=62,5%) та 7 передач м'яча назад та поперек (Кеф=100,0%); в середній зоні 29 передач м'яча вперед (Кеф=41,4%) і 38 передач назад та поперек (Кеф=94,7%); в зоні атаки 5 передач вперед (Кеф=20,0%) і 5 назад і поперек (Кеф=80,0%).

В результаті проведеного дослідження було встановлено (таблиця 6), що найбільшу кількість передач м'яча в один дотик футболістки команди «Житлобуд-1» здійснили у грі з командою «Ладомир» (138 передач м'яча). З них 61 передача була атакуючою (вперед), коефіцієнт ефективності при їх виконанні становив 47,5%, та 77 передач м'яча були назад та поперек поля, коефіцієнт ефективності при їх виконанні дорівнював 85,7%.

Найменшу кількість передач м'яча в одне торкання футболістки команди «Житлобуд-1» здійснили у грі з командою «Карпати» (Львів) (80 передач м'яча). При цьому 38 передач м'яча були вперед (Кеф=57,9%) та 42 передачі — назад і поперек поля (Кеф=92,9%).

В таблиці 7 наведено середні показники об'єму та ефективності передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» у домашніх іграх другого етапу чемпіонату України сезону 2020/2021.

З таблиці видно, що в середньому за гру футболістки команди «Житлобуд-1» (Харків) здійснювали 108 передач м'яча першим доторком. Ефективність виконання загальної кількості передач м'яча в одне торкання становила 72,2%. З загальної кількості передач м'яча 50,6 передачі були атакуючими (вперед) (Кеф=52,2%) та 57,4 передачі назад і поперек поля (Кеф=89,8%). Також було встановлено, що в середньому за гру футболістки даної команди в зоні оборони здійснювали 14,4 передачі м'яча в одне торкання з коефіцієнтом ефективності 74,8%, в середній зоні 77,4 передачі м'яча з ефективністю 74,0%, в зоні атаки 6,2 передачі м'яча з ефективністю 57,2%.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Загальна кількість передач м'яча в один дотик, виконаних футболістками команди «Житлобуд-1» (Харків) в домашніх матчах другого етапу чемпіонату України варіювалася в діапазоні від 80 до 138 передачі за гру при середньому значенні 108,0 передачі м'яча.

2. Найбільша кількість передач м'яча в один дотик виконувалася футболістками в середній зоні футбольного поля (77,4 передачі м'яча в середньому за гру).

3. Ефективність виконання передач м'яча в один дотик футболістками команди «Житлобуд-1» варіювалася в

Таблиця 7

Об'єм і ефективність передач м'яча першим доторком футболісток команди «Житлобуд-1» (Харків) у домашніх іграх другого етапу чемпіонату України сезону 2020/2021 (середні дані)

Характеристика передач м'яча	Зона оборони		Середня зона		Зона атаки		Усього	
	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %	К-ть	Еф %
Вперед	9,2±0,7	59,8±8,3	32,8±2,5	52,5±3,4	8,6±1,9	39,6±10,0	50,6±4,5	52,2±3,2
Назад і поперек поля	5,2±1,0	100,0±0,0	44,6±5,0	90,3±1,7	7,6±1,8	78,7±1,6	57,4±6,0	89,8±1,6
Загальна кількість передач	14,4±0,5	74,8±5,9	77,4±7,4	74,0±1,7	16,2±3,7	57,2±6,8	108,0±10,1	72,2±1,5

діапазоні від 68,8% до 76,3% при середньому значенні 72,2%.

4. Найбільш ефективними були передачі м'яча в зоні оборони, а найменш ефективними – в зоні атаки.

Подальші дослідження можуть бути присвячені розробці та експериментальному обґрунтуванню програми з удосконалення тактичних дій у нападі футбольних команд професійних команд.

Список використаної літератури:

1. Голомазов С., Русанов А., Чирва Б. Анализ игры «в одно касание». Теория и практика футбола. Москва, 1999. №2. с. 2-9.
2. Лебедев С.И., Шаленко В.В., Перцухов А.А. Сравнительный анализ выполнения стандартных положений высококвалифицированных футболистов. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. №3 (111) 17. с. 87-92.
3. Мулик В.В., Перевозник В.І., Перцухов А.А. Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику команди суперника. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2015. №3 (47). с. 75-79.
4. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Количественный и качественный анализ выполнения передач мяча в одно касание командой «Металлист» Харьков в играх кубка УЕФА. Физическое воспитание студентов. Харьков, 2009. №1. с. 45-48.
5. Перевозник В.І. Перцухов А.А. Исследование передач мяча в одно касание по итогам чемпионата мира 2006 г. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб.наук.ст. Харків: ХДАФК, 2007. №12. с. 81-84.
6. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Кількісний та якісний аналіз виконання стандартних положень футболістами в іграх прем'єр-ліги чемпіонату України. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб.наук.ст. Харків: ХДАФК, 2010. №1. с. 34-39.
7. Перцухов А.А. Особенности выполнения передач мяча футболистами команды «Лестер Сити» в играх чемпионата Англии 2015–2016 гг. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2017. №3 (59). с. 101-105.
8. Перцухов А.А. Характеристика голевых атак в играх команд высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2016. №6 (56). с. 79-83.
9. Перцухов А.А., Без'язичний Б.І., Худякова В.Б. Порівняльні характеристики ТТД провідних футбольних клубів світу. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2021. №3 (83). с. 68-76.
10. Перцухов А.А., Коваль С.С. Анализ количественных и качественных показателей передач мяча в играх команд высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2016. №1 (51). с. 57-60.
11. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Особенности розыгрышей угловых ударов в играх команд высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2016. №2 (52). с. 86-90.
12. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Характеристика голевых передач мяча в играх команд высокой квалификации. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №3 (84) 17. С. 73-77.
13. Caicedo-Parada S., Lago-Pecas C., Ortega-Toro E. Passing Networks and Tactical Action in Football: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020. 17 (18). P. 120-133.
14. Velden M. Valuing passes in football using ball event data. Master Thesis Econometrics and Management Science Lotte Bransen. Rotterdam, 2017. 69 p.

Особливості психологічної підготовки боксерів різної спортивної кваліфікації

Воронко Б. М., Худякова В. Б.

Анотація. В статті розглядаються питання і фактори пов'язані з психологічною та вольовою підготовкою боксерів до спортивних змагань. Для розвитку психологічної сфери особистості боксерів необхідно доцільно та систематично включати в програму навчально-тренувального процесу спеціальні вправи. Засобами контролю рівня психологічної підготовки боксерів повинна стати динаміка ефективності їх змагальної діяльності.

Ключові слова: бокс, боксер, психологічна підготовка, тренер, чемпіон, навчально-тренувальний процес.

Вступ.

Зрослий рівень конкурентної боротьби на найбільших турнірах викликає необхідність удосконалювання засобів і методів не тільки різнобічної фізичної підготовки, але і психологічної підготовки спортсменів [2]. Бої видатних боксерів свідчать про винятково тонке сприйняття ними всіх ситуацій бойової обстановки, точному розрахунку часу і дистанції, уміння знаходити потрібний момент для ударів і захистів, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому і точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток спе-

ціальних фізичних якостей, але і психологічної підготовки спортсменів [9].

Велика увага приділяється психологічній підготовці спортсменів [13]. Питання готовності спортсменів до змагань знайшли широке відображення в дослідженнях психологів спорту. Однак навичками та вміннями з психологічних прийомів у процесі праці з кваліфікованими спортсменами, особливо у юнацькому віці, повинен володіти не тільки спортивний психолог, але й тренер.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження ви-

Таблиця 1
Мотиваційні та морально-вольові особливості кваліфікованих боксерів

Напрямки опитування	Кіл-ть відповідей у %(n=24)
1	2
1. Кількість боксерів яким подобається займатись даним видом спорту	100
2. Джерело інформації, яке вплинуло на вибір виду спорту	
а) Засоби масової інформації	16,7
б) Друзі	50
в) Тренер з ДЮСШ	8,3
г) Об'ява	25
3. Найбільш важливий результат спортивної діяльності:	
а) Поїздки за кордон;	8,3
б) Фінанси;	8,3
в) Слава та популярність;	16,7
г) Перемоги на змаганнях.	66,7
4. Найбільші переваги спортивної діяльності:	
а) Фізичне здоров'я;	50
б) Можливість бути фізично сильним;	25
в) Можливість змагатися.	25
5. Кількість кікбоксерів, для яких важливий тренувальний процес.	100
6. Найбільші недоліки спортивної діяльності:	
а) Великі фізичні навантаження	16,7
б) Моральна відповідальність;	33,3
в) Великі втрати часу;	50
7. Час коли спортсмен відчуває тривогу	
а) На змаганнях;	58,3
б) Під час тренування;	0
в) У період перед змаганнями.	41,7
8. Фактори, що визивають тривогу під час бою	
а) Програш;	66,7
б) Втрата самоконтролю;	8,3
в) Суддівська помилка;	8,3
г) Негативна оцінка тренера;	16,7
г) Розчарування публіки;	8,3
д) Можливі травми.	0
9. Заняття спортом негативно впливають на:	
а) Комфорт;	0
б) Родинні відносини;	0
в) Здоров'я;	33,3
г) Наявність вільного часу	66,7
10. Ступень перенесення кікбоксерами тренувальних навантажень	
а) Легко;	8,3
б) З невеликим напруженням;	66,7
в) З середнім напруженням;	25
г) Важко;	0
г) Надзвичайно важко.	0

конано відповідно до плану науково-дослідної роботи ХДАФК.

Мета дослідження. Метою даної роботи є визначення соціально-педагогічних особливостей психологічної підготовки боксерів різної спортивної кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела, щодо психологічної підготовки спортсменів до змагальної діяльності.
2. Вивчити соціальні та педагогічні особливості психологічної підготовки боксерів різної кваліфікації.
3. Визначити особливості мотивації та морально-вольових якостей кваліфікованих боксерів.
4. Вдосконалити психічні якості та властивості, необхідні для успішного формування різних елементів розвитку боксера.

Матеріал та методи дослідження.

Досягнення високої спортивної майстерності багато в чому залежить від рівня розвитку спеціалізованих психічних процесів і якостей, що дозволяють кікбоксеру реалізувати свої фізичні і техніко-тактичні можливості. Для найсильніших кікбоксерів характерні об'ємне сприйняття і швидка оцінка бойової обстановки, точний розрахунок часу і дистанції, уміння миттєво знаходити потрібні моменти для ударів і захистів, тонка увага, блискавична реакція [13].

Особливості мотивації та морально-вольових якостей кваліфікованих боксерів. Аналіз матеріалів дослідження, представлених у табл. 1, свідчить про те, що усім (100 %) опитаним кваліфікованим боксерам подобається вид спорту, яким вони займаються. Половина респондентів (50 %) прийшли у бокс за порадою друзів. Проте, чверть респондентів (25 %) узнали про роботу секції з боксу з об'яви у газеті, ще 16,7 % опитаних боксерів вказують цим джерелом засоби масової інформації, і тільки 8,3 % були залучені до діяльності секції з боксу тренерсько-виладацьким складами дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Результати опитування також свідчать, що для 100 % кваліфікованих боксерів дуже важливим є тренувальний процес. При цьому 66,7 % респондентів переносять навантаження, які виникають під час тренування, з невеликим напруженням, 25 % - з середнім, 8,3 % - легко.

Важливим підсумком тренувального процесу і спортивної діяльності 66,7 % опитаних боксерів вважає перемоги на змаганнях, 16,7 % - славу та популярність. Поїздки за кордон та фінансова користь мотивують, відповідно, лише по 8,3 % кваліфікованих кікбоксерів (таблиця 1).

Аналіз табл. 1 свідчить, що найбільшими недоліками спортивної діяльності 50 % респондентів вважають те, що вона забирає дуже великого часу, ще третина (33,3

%) опитаних боксерів – моральну відповідальність, 16,7 % - великі фізичні навантаження. Ці данні також підтверджується тим, що 66,7 % боксерів вказують на те, що заняття спортом негативно впливають на наявність вільного часу та 33,3 % боксерів – на стан здоров'я.

Важливою особливістю морально-вольових якостей боксерів є їх спроможність свідомо долати тривожні стани. Так, 58,3 % опитаних спортсменів відчувають тривогу під час змагань, ще 41,7 % - у період перед змаганнями. Найбільш вагомим фактором тривожності під час поєдинку боксери вказують програв (66,7 %), ще 16,7 % - негативну оцінку тренера. Втрату самоконтролю, суддівську помилку та розчарування публіки вказують як фактор, що визиває тривогу, по 8,3 % опитаних респондентів.

Бокс сприяє формуванню необхідного «запасу» функціональних та психічних можливостей організму при життєдіяльності в екстремальних ситуаціях, що вимагають термінової мобілізації ресурсів свого організму.

Зрозуміло, вирішальну роль ефективності психологічної та вольової підготовки грають тренер і сам боксер, тривале вивчення досвіду роботи провідних тренерів дає підстави говорити про тому, що видатні результати не можуть бути досяжні без клопіткої індивідуальної роботи, без психологічного взаєморозуміння та створення психологічно комфортної атмосфери в екстремальних умовах виснажливих тренувань та боксерського поєдинку.

Висновки.

1. На сьогоднішній день проблема психологічної та вольової підготовки боксерів, особливо початківців, є мало розробленою. Це призводить до її недооцінки та ігнорування, наслідком чого стає уповільнення зростання спортивних результатів;

2. У процесі проведення соціологічного опитування встановлено, що більшості кікбоксерів подобається брати участь у виконанні будь-якої тренувальної роботи. Проте, рівень найбільшої свідомості до виконання поставлених завдань спостерігається у кваліфікованих кікбоксерів;

3. Засобом контролю рівня психолого-вольової підготовленості боксерів-юніорів має стати динаміка ефективності їхньої змагальної діяльності в сукупності з рядом спеціальних тестів для виявлення ступеня сформованості психічних та вольових якостей (тепінг-тест, визначення варіативності нормального рухового темпу, часу простої та складної зорово-моторної реакції і т.д.).

Подальші дослідження передбачається провести у бік вивчення інших проблем психолого – вольових аспектів у підготовці боксерів.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 1, 4-12.
2. Алексєєв, А.Ф., & Романенко, В.В. (2004). Совершенствование методики обучения техническим приёмам в таэквон-до на основе анализа соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 9-С, 92-94.
3. Гаранин, Е.А. (2015). Теоретические и практические аспекты моделирования соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*, 4(37), 47-56.
4. Коноплев, В.В., & Харченко, Е.В. (2019). Особенности организации профессиональных турниров по смешанным единоборствам. *Мир педагогики и психологии*, 1, 107-114.

5. Пашков, И.Н. (2007). Моделирование соревновательной нагрузки в тренировочном процессе юных тхэквондистов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 12, 53-61.
6. Спортивная борьба / под ред. А.П.Купцова. М.: Физкультура и спорт, 2008. 424 с.
7. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 1996. 67с. Терехов О.А., Заяшников С.И. Таиландский бокс (Муай Тай): метод. пособие. Новосибирск: Весть, 2002. 76 с.
8. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие: практическое пособие / под ред. А.Е.Тараса. Мн.: Харвест. М.: АСТ, 2000. 384 с.
9. Andrade, A., Flores Jr, M.A., Andreato, L.V., & Coimbra, D.R. (2019). *Physical and Training*.
10. Characteristics of Mixed Martial Arts Athletes: Systematic Review. *Strength & Conditioning Journal*, 41(1), 51-63.

Вплив авторських комплексів вправ на показники серцево-судинної системи бодибіlderів-розрядників

Гаврильчик Р.О.

Анотація. У статті розглянутий комплекс тренувальних вправ для бодибіlderів першого та другого спортивного розрядів, з метою покращення функціонального стану серцево-судинної системи. Під впливом авторської методики, виявлено, що спортсмени експериментальної групи показали кращі результати більшості показників.

Ключові слова: Бодібілдинг, проба Штанге, проба Генчі, ЖЕЛ.

Вступ.

Серед численних засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності особливе місце займає заняття бодібілдингом. Кожен хоче стати сильніше, але розвиток сили це не самоціль, а перш за все – прагнення до здоров'я, хорошої працездатності. Проте, нерідко в повсякденній трудовій діяльності юнаки виявляються не здатні долати труднощі, пов'язані з проявом максимальних силових напружень, так як в системі фізичного виховання школярів та учнівської молоді.

Зазначене сприяло розвитку бодібілдингу в Україні. Особливо гостро постає питання раціональної побудови комплексів вправ для бодибіlderів на етапі початкової підготовки. Основною метою підготовки на даному етапі всебічний розвиток організму спортсмена. На жаль на теперішній час недостатньо вивчений вплив силових вправ на функціональні показники організму бодибіlderів-початківців. Спортсмени та тренери здебільшого приділяють увагу гіпертрофії м'язових волокон та розвитку сили, іноді форсуючи тренувальний процес без необхідності.

Робота виконана згідно з НДР кафедри атлетизму та силових видів спорту: «Шляхи удосконалення тренувального процесу у силових видах спорту та одноборствах» (номер 0121U109184) на 2021 та 2023 рр.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати комплекси вправ для бодибіlderів на етапі початкової підготовки

Завдання дослідження: 1. Здійснити аналіз літературних джерел, щодо проблем тренувального процесу бодибіlderів початкового етапу підготовки. 2. Розробити комплекси вправ для бодибіlderів-початківців з метою розвитку морфофункціональних показників.

Матеріал і методи дослідження.

В дослідженні взяли участь 27 бодибіlderів, серед яких 15 спортсменів другого розряду, та 12 – першого. Учасники дослідження були розподілені на дві групи: контрольна – 14 осіб, та експериментальна – 13 осіб. Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою, розробленою для спортивних клубів та ДЮСШ, а експериментальна за методикою, що представлена у таблиці 1.

Спортсмени експериментальної групи виконували протягом нашого дослідження, що становило двомісячний мезоцикл представлену програму тричі на тиждень. У програму входило шість вправ, які задіюють всі м'язові групи, у кожній вправі виконувалось три підходи, від 10 до 15 повторень у кожному. Досліджувалися показники серцево-судинної системи, а саме: проба Штанге, проба Генчі, ЖЕЛ, МПК, дослідження фізичної працездатності (PWC170)

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати впливу авторської методики на показники серцево-судинної системи представлено у таблиці 2.

На початку дослідження достовірної різниці не було виявлено між контрольною та експериментальною групами бодибіlderів. Наприкінці ж дослідження спортсмени експериментальної групи показали достовірно кращий результат у наступних показниках:

1. Проба Штанге, результат контрольної групи $61,3 \pm 2,0$ с, результат експериментальної – $66,7 \pm 1,4$ с ($t=2,21$; $p<0,05$).

2. У пробі Генчі результат контрольної групи склав $39,1 \pm 2,1$ с, а експериментальної – $46,3 \pm 1,9$ с ($t=2,54$; $p<0,05$)

Таблиця 1
Програма тренування, що застосовувалася учасниками експериментальної групи

№ вправи	Назва	Кількість підходів	Кількість повторень
1	Присідання зі штангою на плечах	3	12-15
2	Підтягування на поперечині	3	10-12
3	Жим штанги лежачи	3	12-15
4	Згинання рук зі штангою стоячи	3	15
5	Розгинання рук на блоці	3	12
6	Підйом тулуба у сід із положення лежачи	3	15

Таблиця 2
Показники серцево-судинної системи бодибілдерів контрольної (n=14) та експериментальної (n=13) групи наприкінці експерименту

№	Показник	КГ (n=14)	ЕГ (n=13)	t	p
		X±m	X±m		
1	Проба Штанге, с	61,3±2,0	66,7±1,4	2,21	<0,05
2	Проба Генчі, с	39,1±2,1	46,3±1,9	2,54	<0,05
3	ЖЄЛ, мл	3401±68,3	3587±77,2	1,80	>0,05
4	МПК, мл·хв. ⁻¹	2845±76,1	3099±87,1	2,20	<0,05
5	PWC ₁₇₀ , кгм·хв. ⁻¹ ·кг ⁻¹	1056±46,1	1248±48,4	2,87	<0,05

3. У показнику максимального поглинання кисню, результат контрольної групи наприкінці дослідження склав 2845±76,1 мл·хв.⁻¹, а результат експериментальної – 3099±87,1 мл·хв.⁻¹ (t=2,20; p<0,05)

4. У показнику фізичної працездатності PWC170 контрольна група показала результат 1056±46,1 кгм·хв.⁻¹·кг⁻¹, а експериментальна – 1248±48,4 кгм·хв.⁻¹·кг⁻¹ (t=2,87; p<0,05);

5. У показнику ЖЄЛ, достовірної різниці наприкінці дослідження виявлено не було (t=1,80; p>0,05).

Висновки.

Таким чином, авторська програма тренувального процесу бодибілдерів першого та другого спортивних розрядів може бути рекомендована для покращення показників серцево-судинної системи у даному виді спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для кваліфікованих бодибілдерів з метою покращення їх показників серцево-судинної системи.

Список використаної літератури:

1. Федорішко А. А. Статеві відмінності спортивних результатів призерів міжнародних змагань з класичного пауерліфтингу серед студентів ВНЗ. Україна. Здоров'я нації, 2019. № 2 С. 210–211
2. Schoenfeld B. J. Alterations in body composition, resting metabolic rate, muscular strength, and eating behavior in response to natural bodybuilding competition preparation: A case study. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2020. №. 11(34) С. 3124-3138.
3. Selvi K., Bozo Ç. *The dark side of bodybuilding: the role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. Motivation and Emotion*, 2020. №. 2(44) С. 190-208.
4. Kanli M., Zağlayan H. S., Yıldız O. Examination of Doping Usage Opinions of Bodybuilding Athletes in the Context of Sports Ethics. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 2020, №. 2(82), С. 244-254.
5. Ali A. A. Effects of bodybuilding supplements on the kidney: A population-based incidence study of biopsy pathology and clinical characteristics among middle eastern men. *BMC nephrology*, 2020 №. 1(21), С. 1-10.
6. Скалиуш В. И., Афанасьева И. В. Методические особенности построения оздоровительных занятий юношей 18-20 лет, занимающихся бодибилдингом с учетом их соматотипа. *Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма*, 2020, №5(29) С. 266-270.

Скандинавська ходьба, як вид рухової діяльності

Гелла В. В., Мулик К. В.

Анотація: У статті розглядаються особливості скандинавської ходьби, як виду рухової діяльності. Результати проведених досліджень свідчать, що скандинавська ходьба це основний вид оздоровчої ходьби.

Ключові слова: скандинавська ходьба, оздоровлення, рухова активність.

Вступ.

Скандинавська ходьба (від англ. Nordic Walking і Finland Walking) – вид фізичної активності, в якому використовуються певна методика зайняття і техніка ходьби за допомогою спеціально розроблених палиць. У кінці 1990-х стала популярна у всьому світі [3].

З фінської мови саме поняття переводиться як ходьба з палицями (від фін. Sauvakvely – «палиця», kvely – «ходьба», «прогулянка»). З англійського Nordic Walking (nordic – «північна», walking – «ходьба»). Зустрічаються також назви «Північна ходьба», «фінська ходьба», «нордична ходьба» [5].

Останнім часом дослідження науковців присвячені значущості і можливості застосування скандинавської ходьби для підвищення рівня розвитку фізичних якостей і фізичної підготовленості спортсменів. Так, Панчук Н.С. та Шмырева Н.А. [4] провели дослідження впливу зайняття скандинавською ходьбою на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Було виявлено, що регулярне зайняття скандинавською ходьбою впродовж двох років дозволяє добитися достовірного приросту сили у студентів-спортсменів [2].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконуватиметься відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження – встановити особливості скандинавської ходьби, як виду рухової діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Скандинавська ходьба по ефективності абсолютно не поступається бігу. Але, на відміну від останнього, не має протипоказань і безпечніша в застосуванні. Бігати потрібно з розумом. Як будь-який динамічний вид фізичної активності, біг дозволяє швидко добитися поставлених цілей, але при цьому має багато протипоказань.

Під час бігу суглоби, особливо колінний, і хребет опиняються в зоні ризику. Чим більше ваги і зростання, тим серйозніше ці побоювання. Високим і огрядним людям бігати не то що не бажане, а протипоказано. В цьому випадку йде колосальне навантаження на суглоби ніг, і вони починають нестримно зношуватися. І справа тут не в хворобах. Навіть здорова, але повна людина може

легко «убити» свої суглоби і спровокувати захворювання хребта, почавши займатися бігом.

Існує багато причин, що примушують людей перейти з бігу на ходьбу, в якій очевидна висока користь для здоров'я і менший ризик для отримання травми. Під час скандинавської ходьби стопа плавно перекочується по поверхні землі, і це не викликає жодних проблем з хребтом. Такий вид пересування показаний людям, що страждають викривленням хребта і міжхребетними грижами. За рахунок роботи рук і опори на палиці, навантаження на тіло розподіляється рівномірно, тим самим унеможливорює виникнення проблем з суглобами.

Ходьба як природний рух людини не викликає психологічного дискомфорту. Вона вимагає мінімум зусиль, тому ідеальна для новачків, які вирішили зайнятися своїм здоров'ям і хочуть почати повноцінно рухатися. Зайняття скандинавською ходьбою можливе тільки на природі. А свіже повітря, як відомо, помітно посилює ефект від зайняття. Крім того, психологи говорять про необхідність просторового переміщення і благотворний вплив зміни картини природи на психіку людини. На зайнятті скандинавською ходьбою можна самостійно підібрати потрібний маршрут і спокійно займатися самостійно або в групі однодумців. Під час скандинавської ходьби набагато простіше позбавитися від зайвих кілограмів, чим під час бігу.

Скандинавська ходьба робить благотворний вплив на організм будь-якої людини. Одно з головних переваг скандинавської ходьби – майже повна відсутність протипоказань. Секрет універсальності скандинавської ходьби простий – навантаження тут легко дозуються залежно від віку і фізичного стану людини.

Усі фізичні вправи і рухові практики діляться на циклічні і ациклічні. До циклічних вправ відносять динамічні види спорту як ходьба, біг, плавання, зайняття на бігових лижах і на велосипеді. Ациклічні – це усе види гімнастики і акробатики. Циклічні вправи, передусім, зміцнюють серце і судини, посилюють метаболізм, попереджають багато хвороб, у тому числі нервової системи і внутрішніх органів, перешкоджають появі і розвитку психологічних проблем, підвищують рівень ендорфінів, забезпечують людині стан задоволення і радості. Отже, циклічні вправи безпосередньо впливають на якість і, головне, на тривалість життя людини.

Ациклічні вправи мають більше обмежену зону впливу, і впливає в основному на рухову систему. У ідеалі в руховому режимі людині треба поєднувати ці два види, але обов'язково має бути присутнім циклічні вправи. Недолік рухів, на жаль, став наслідком технічного прогресу і при-

вів до неприємним результатам. З кожним роком росте кількість людей що страждають ожирінням, серцево-судинними захворюваннями, хворобами рухової і нервової системи. Багато людей перебувають у постійному стресі і депресивному стані. Сучасна людина живе як би у відриві від свого тіла і намагається вирішити незмінно виникаючі проблеми із здоров'ям за допомогою пігулок, не знаючи, що навіть такий простий рух, як ходьба, може кардинальним чином змінити життя на краще [2, 6].

Невипадково сьогодні ходьба – це неодмінний атрибут будь-якої оздоровчої програми. Багато років тому в медичній і спортивній області з'явився і міцно закріпився термін «оздоровча ходьба».

Пересування по будинку, вулицям, магазинам – це звичайна прогулочна ходьба. Як правило, її швидкість не перевищує 4 км/год. В силу того що людина ходить на рефлекторному рівні, ми рідко замислюємося, як ми це робимо – чи тримаємо рівною спину, чи не повертаємо тулуб, чи не човгаємо ногами. Зрозуміло, що шкоди від прогулочної ходьби бути не може, але і яскраво вираженої користі теж. Частота сердечних скорочень при прогулочній ходьбі складає не більше 80 ударів в хвилину, а кровообіг майже не стимулюється. З її допомогою неможливо схуднути або швидко привести м'язи в тонус, оскільки задіяна обмежена кількість м'язів.

Інша справа оздоровча ходьба, яка допомагає вирішувати безліч завдань. Така ходьба проходить у відносно високому темпі: 6,5-7 км/год. Під час зайняття задіяні м'язи гомілки і тазу, стопа активно відштовхується від опори за рахунок згинання в гомілковостопному суглобі. Для зайняття оздоровчою ходьбою потрібно спеціальну техніку, схожу з технікою спортивної ходьби. Рухи проходять через п'яту.

При здійсненні кроку стопа прокатується, щільно взаємодіючи з поверхнею покриття або ґрунту. При цьому стопи рухаються паралельно один одному. Треба пам'ятати, що ноги мають бути сильними й міцними, а крок упевненим упродовж усього зайняття. Тому важливо відразу потурбуватися про забезпечення безпеки, підбравши якісне взуття для зайняття ходьбою або бігом. Оздоровча ходьба припускає включення в роботу додаткових груп м'язів, завдяки чому збільшується витрата енергії і посилюється кровообіг – саме це потрібно від аеробного тренування. Досягши певної швидкості за-

безпечуються усі необхідні оздоровчі ефекти: зниження чинників ризику серцево-судинних захворювань і підвищеного артеріального тиску, зменшення надмірної маси тіла, посилення аеробних можливостей і фізичної працездатності.

Висновки.

Скандинавська ходьба – це основний вид оздоровчої ходьби. За рахунок скандинавських палиць збільшується навантаження на м'язи плечового пояса і рук, а так само на серцево-судинну систему. Це дозволяє навантажити м'язи рук і спини і в теж час розвантажити суглоби ніг. Палиці допомагають розвивати і контролювати необхідний темп пересування, а так само полегшує сам процес ходьби.

Ще одно безперечна перевага скандинавської ходьби мінімальний ризик отримати травми. Скандинавські палиці, що виступають додатковою опорою, роблять ходьбу максимально безпечною. Рухи в скандинавській ходьбі плавні, рівномірні, без різких рухів і ударів. Під час зайняття не виділяються ніякі агресивні гормони на зразок адреналіну і кортизону, що ведуть до збудження нервової системи. Навпаки, спостерігається сильне підвищення так званих гормонів щастя – ендорфінів, що знижують больовий поріг і задоволення. Синдром стомлення зустрічається тільки у зовсім неспідготовлених людей. Та і ця проблема легко вирішується за рахунок правильної установки тривалості і інтенсивності зайняття. Може виникнути запаморочення від перенасичення організму киснем, що особливо актуально для офісних працівників. Але це проходить після першого зайняття. Підсумовуючи вищесказане, можна не дивуватися, що скандинавська ходьба – це обов'язковий елемент сучасних програм оздоровлення, реабілітації, схуднення у ведучих світових медичних, реабілітаційних центрах, санаторно-курортних комплексах, фітнес клубах. Скандинавська ходьба ідеально підходить для відновлення після складної операції, у тому числі по заміні тазостегнового суглоба, після травм, захворюваннях і хворобі Паркінсона.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, що займаються скандинавською ходьбою.

Список використаної літератури:

1. Мулик К.В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі фізичного виховання школярів і студентів : монографія. Х. : ФОП Бровін А.В., 2015. 418 с.
2. Мулик К.В., Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 163-168.
3. Никольская, О. Б. Скандинавская ходьба (Nordik walking): метод. рекомендации / сост. О. Б. Никольская. Челябинск: Изд-во Челяб. Гос. Пед. ун-та, 2016. 44 с.
4. Панчук Н. С., Шмырева Н. А. Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза: монография. Кемерово, 2011.
5. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. СПб.: Питер, 2013. 80 с.
6. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Дневник тренировок, питания и достижений. СПб.: Питер, 2016. 128 с.

Аналіз змагальної діяльності спортсменок категорії pom dance masters у чирлідінгу

Герасименко Є. О., Артем'єва Г. П.

Анотація. В результаті проведення дослідження була проаналізована змагальна діяльність спортсменок, зокрема зроблений аналіз документальних та відеоматеріалів змагань Чемпіонату України з чирлідінгу 2019 року, а також Чемпіонату Європи 2018 року. Були встановлені критерії, які відображають різні сторони підготовленості спортсменок категорії Pom dance Masters у чирлідінгу.

Ключові слова: чирлідінг, змагальна діяльність, спортсменки, категорія Pom dance Masters.

Вступ.

Центральним елементом, який визначає усю систему організації процесу підготовки спортсменів є змагальна діяльність. Змагання – підсумок спортивної роботи, основна форма перевірки рівня підготовленості спортсменів за визначений період. Також вони слугують засобом виховання волевих якостей, сприяють розвитку волі, наполегливості, навчають дисципліні та почуттю колективізму. Спортивні змагання в чирлідінгу сприяють популяризації цього виду спорту та залученню широких верств населення до занять [1, 3].

Під час спортивних змагань в чирлідінгу велике значення набуває емоційний фактор. Бажання перемогти, краще виступити – розвивають у спортсмена любов до спорту і сприяють її гармонійному фізичному розвитку. Це обумовлює необхідність систематично тренуватися, зміцнювати своє здоров'я, удосконалювати рівень майстерності, покращувати техніку, всебічно розвиватися та досягати високих результатів [2, 4, 6, 7, 8].

Як на українських так і на європейських змаганнях у категорії Pom dance Masters, з кожним роком зростає рівень складності змагальних програм, що обумовлює зростання конкуренції на змагальному майданчику. Отже, для успішної змагальної діяльності стає актуальним вирішення питання раціонального планування засобів спортивного тренування протягом періодів річної підготовки та їх раціональне поєднання в період безпосередньої підготовки до змагань.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.»), номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження. Обґрунтувати шляхи підвищення результативності змагальної діяльності спортсменок категорії Pom dance Masters у чирлідінгу.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати організаційні основи спортивних змагань у чирлідінгу та змагальну діяльність спортсменок категорії Pom dance Masters. 2. Виявити слабкі сторони змагальної програми спортсменок Pom dance Masters у чирлідінгу та визначити шляхи їх усунення.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі спортивного клубу «Пантера». У дослідженні приймали участь спортсменки команди «Nice Ladies» віком від 49- 74 років, у кількості 12 осіб. Для рішення завдань нами були застосовані методи: теоретичного аналізу науково-методичної літератури, аналізу документальних матеріалів та протоколів змагань, аналізу відеоматеріалів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Кожні спортивні змагання в чирлідінгу, як і у інших видах спорту, проводяться за правилами. Ці правила визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань.

Змагання у чирлідінгу проводяться в наступних дисциплінах: Чирлідінг (Cheerleading) та Чирданс (Cheer Dance), які мають окремі вікові обмеження до їх застосування.

Програма помданс (Pom dance) відноситься до групи дисциплін Чирдансу (Cheer Dance). Вікова категорія Masters (25 років та доросліше). Кількість спортсменів у команді даної категорії від 5 до 20 учасників. Розмір змагальної площадки в чирлідінгу для виступу програми Pom dance – 12м*12м. Тривалість виступу в залежності від виду програми коливається від 2.15 хв. До 2.30 хв.

Основні вимоги до виду програм дисциплін Чирданс (Cheer Dance): обов'язковим та невід'ємним атрибутом чирлідінгу є помпони, використання яких повинно бути мінімум 2/3 виступу (1хв 40 секунд), програма має бути захоплюючою та креативною, всіма членами команди одночасно або ріплами (по черзі) виконуються: два різні чир-стрибки, чир-рухи руками (мінімум 2 комбінації на 8 рахунків), танцювальні комбінації мінімум на 16 рахунків.

Заборонено: чир-заклички, сайдлайни, станти, піраміди, підтримки, елементи акробатики, використання додаткових реквізитів окрім помпонів. За кожне пропущення (невиконання командою) обов'язкового елементу, виконання забороненого елементу, за наявності ювелірних прикрас, біжутерії нараховується штрафні бали у розмірі 10 балів за кожне порушення. За падіння помпону на майданчик (лише у випадку, коли не є хореографічним задумом) штраф 1 бал за кожний помпон. Також штрафні бали нараховуються у розмірі 1-го балу за кожне з наступних порушень: за використання додат-

Таблиця 1

Фінальний протокол Чемпіонату України 2019 у категорії Pom dance Masters команди «Nice ladies»

№ з/п	Критерії оцінки (бали)	Судді					Сума за критерієм
		C1	C2	C3	C4	C5	
1	Виразність танцю	7	5	5	5	7	29
2	Складність рухів	6	5	5	5	7	28
3	Чир-стрибки	5	4	4	4	7	24
4	Загальна складність	6	4	4	5	7	26
5	Швидкість, переходи, ефекти	7	6	6	5	8	32
6	Креативність та творчість	7	7	7	5	8	34
7	Синхронність	5	6	8	4	6	29
8	Загальне враження від виступу	6	7	7	5	7	32
Сума балів		49	44	46	38	57	234

кових реквізитів, часу змагальної програми, часу виходу на змагальний майданчик, лінії обмеження змагального майданчику, часу використання помпонів, невідповідність одягу, взуття.

Переможцем змагань вважається та команда, котра набрала найбільшу суму балів у номінації [5].

Одним з методів отримання об'єктивної інформації о стані спортивної форми спортсменів є аналіз протоколів змагань, який представлено у таблиці 1.

Аналіз фінального протоколу змагань з Чемпіонату України 2019 року дав змогу з'ясувати, що з можливих 400 балів команда «Nice ladies» отримала 234 бали. Отримана кількість балів складає суму незначно більшу ніж половина від максимальної, але на сьогоднішній день це результат команди переможниці.

Результати оцінки змагального виступу команди у кожного з суддів коливаються у межах 38-57 балів. Максимальну оцінку 34 бали команда отримала за критерієм

Таблиця 2

Аналіз змагальних композицій команд фіналістів Чемпіонату Європи 2018 року у категорії Pom dance Masters

Складові змагальної композиції:		команда 1	команда 2	команда 3	команда 4
		кількість	кількість	кількість	кількість
чир-стрибки	базовий рівень	3	5	4	1
	просунутий рівень	1	-	-	-
	елітний рівень	-	-	-	1
чир-рухи	рівні	3	1	2	5
	ріпли	+	-	+	+
	складність	2	2	2	2
махи		1	6	1	3
швидкість рухів		велика	мала	середня	велика
стилі музичного супроводу та танцювальних рухів		4	5	4	5
ефекти		1	1	-	1
оберти		1	-	-	2
творчість, креативність		+	+	+	+
зайняте місце		2	4	3	1

Примітка: команда 1 – команда з Німеччини; команда 2 – команда з України «Nice ladies»; команда 3 – команда з Нідерландів; команда 4 – команда з Великобританії.

«креативність та творчість», мінімальну 24 бали за критерієм «чир-стрибки».

Також низькими є оцінки за критеріями «загальна складність» та «складність рухів», за які спортсменки отримали 26 та 28 балів відповідно. Дещо кращою є оцінка виступу за критеріями «виразність танцю» та «синхронність» за які команда отримала по 29 балів. По 32 бали команда спортсменок отримала за критеріями «швидкість, переходи, ефекти» та «загальне враження від виступу».

Займаючи лідируючу позицію на українських змаганнях у категорії Pom danceMasters, досліджувані спортсменки були неодноразово делеговані представляти честь України на Чемпіонатах Європи. У фінальній частині змагань Чемпіонату Європи 2018 року право змагатися за звання переможця вибороли чотири найсильніші команди серед яких була і команда «Nice ladies».

Оцінка змагальних програм фіналістів Чемпіонату Європи 2018 року представлена у таблиці 2.

Команда з України об'єктивно посіла 4 місце. Її програма мала недостатню швидкість рухів, порівнюючи з іншими командами. Спортсменки виконували чир-стрибки тільки базового рівня.

Такий результат був наслідком недостатньої фізичної, технічної та функціональної підготовленості спортсменок.

Отже, проведений аналіз змагальної діяльності спортсменок дав змогу визначити, що необхідно більш ретельно планувати засоби у тренувальному процесі спортсменок та особливо треба звернути увагу на побудову програми підготовки у перед змагальним періоді. Рационально побудований процес фізичної підготовки у перед змагальним періоді дасть можливість створити базу для вдосконалення технічних дій у обраному виді спортивної діяльності та можливість більш успішно виступати на змаганнях високого рівня.

Висновки.

1. В ході дослідження були визначені організаційні основи змагальної діяльності спортсменок категорії Pom dance Masters та визначені критерії оцінки змагальної програми.

2. Аналіз результатів змагальної програми спортсменок категорії Pom dance Masters у чирлідінгу дав змогу виявити слабкі сторони змагальної діяльності спортсменок та визначити напрямки подальшої роботи.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Проаналізувати показники функціональної та фізичної підготовленості спортсменок категорії Pom dance Masters з метою контролю навантажень під час тренувань.

Список використаної літератури:

1. Борисенко Н. В. Черлидинг: методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» (для практических и самостоятельных занятий студентов всех образовательных программ Университета), Харьков. ХНУГХ, 2017. С. 19-28.
2. Гуророва А. А., Поздеева Е. А. Критерии оценивания исполнительского мастерства спортсменов в черлидинге. Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения, 2017. С. 80-86.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4. Мошенська Т. В., Бодренкова И. А. Особенности построения соревновательных композиций групповых упражнений в спортивной аэробике. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури, Харків, 2016. С. 453-459.
5. Сайт федерації чирлідінгу та чирспорту URL: <https://cheerleading.org.ua>.
6. Товт В. А., Суслас В. Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх. 2017. С. 103-110.
7. XiangxiangLi., Lixia Chen. Under the Old Rules and New Alternate Study on Cheerleading Dance Choreography. Sichuan Sports Science. (2017): 03.
8. Zdunek Alexandra. Who Knows the Difference between Competitive Cheerleading, Sideline Cheerleading, Acrobatics and Tumbling? Why This Distinction Is So Important for Title IX. Marq. Sports L. Rev. 31 (2020): 175.

Розвиток фізичних якостей футболістів 12-13 років за допомогою колового методу тренування

Горбачов В. В.

Науковий керівник: к. фіз.вих., доцент Абдула А. Б.

Анотація. Коловий метод показав свою ефективність при вихованні фізичних здібностей юних футболістів – хлопчиків 12-13-літнього віку. На підставі аналізу отриманих результатів можна затверджувати, що висунута нами на початку дослідження робоча гіпотеза одержала в педагогічному експерименті своє повне підтвердження.

Ключові слова: коловий метод, юні футболісти, фізичні якості, фізична підготовленість, футбол.

Вступ. Проблема розвитку фізичних якостей у школярів здобуває в цей час все більшу актуальність у зв'язку із частими стресами, гіподинамією, погіршенням екологічної обстановки, що неминуче веде до зниження фізичної й розумової працездатності [1, 4].

Одним з ефективних засобів фізичного виховання школярів, починаючи з 9-літнього віку, вважаються спортивні ігри й зокрема – футбол, що є одним із самих популярних і захоплюючих видів спорту. У ряді досліджень показано [2, 3, 5], що заняття футболом виховують у школярів такі якості, як воля, мужність, рішучість, сміливість, самовладання, почуття товариства й ін. Крім того, заняття футболом сприяють підвищенню фізичної підготовленості школярів – розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей. В останні роки проведені деякі дослідження по проблемі впливу занять футболом на рівень розвитку перерахованих фізичних якостей [2, 5, 6].

У той же час переважна більшість досліджень присвячена розвитку фізичних якостей у кваліфікованих футболістів, і не досить уваги в науково-методичній літературі приділяється питанню розвитку фізичних якостей у школярів, що займаються футболом у шкільних спортивних секціях. Крім того, практично не вивченою залишається проблема розвитку фізичних якостей у дітей 12-13 років, що займаються футболом з використанням методу кругового тренування.

Застосування «кругового тренування» може поліпшити рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів, тому що цей метод дозволяє істотно підвищити моторну щільність учбово-тренувальних занять (до 30-40%), що забезпечує зростання обсягу й інтенсивності виконуваної тренувальної роботи [3, 4, 5].

Однак дотепер немає повної ясності про ефективність застосування кругового методу при вихованні фізичних якостей юнаків на заняттях у шкільній секції футболу. Із цієї причини вивчення даної проблеми можна вважати своєчасним й актуальним.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилась згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження - визначити рівень розвитку фізичних якостей юних футболістів 12-13 років під впливом колового методу на заняттях у шкільній секції футболу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати й узагальнити теоретико-методологічні дані із проблем фізичного виховання школярів та юних футболістів, особливостей їхнього організму й ефективності застосування кругового методу при розвитку рухових якостей.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості підлітків, що займаються в шкільній секції футболу.

3. Розробити методіку колового тренування, спрямованої на виховання фізичних здатностей юних футболістів й експериментально перевірити її ефективність.

4. Обґрунтувати ефективність колового методу тренування при вихованні фізичних якостей юних футболістів 12-13 років.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилося в три етапи:

На I етапі була обрана тема дослідження, проведеной аналіз науково-методичної літератури, визначені мета, завдання й методи дослідження, проведено первинне педагогічне тестування.

На II етапі проводили педагогічний експеримент.

На III етапі проводили повторне педагогічне тестування, здійснювали аналіз отриманих результатів, потім були зроблені висновки, розроблені практичні рекомендації, написана й оформлена випускна дипломна робота.

Для досягнення поставленої мети й рішення завдань роботи були використані методи: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку розробленого кругового методу, застосовуваного для виховання фізичних якостей хлопчиків, і проводився протягом одного навчального року.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне педагогічне тестування, ціль якого полягала в перевірці ефективності розробленої методики кругового тренування, спрямованої на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості учнів 6-х класів, що займаються футболом.

Аналіз отриманих у підсумковому тестуванні середньогрупових результатів у контрольній й експериментальній групах у хлопчиків 6-х класів показав (табл. 1), що по ряду тестів, що характеризують рівень загальної фізичної підготовленості, між групами з'явилися достовірні розходження.

Таким чином, динаміка результатів вихідного й підсумкового тестування така, що діти експериментальної групи перевершили своїх однолітків з контрольної групи по таких фізичних якостях як швидкість, витривалість, спритність й гнучкість.

У жодному тесті діти контрольної групи не показали результати краще, ніж діти експериментальної групи. Дані результати дозволяють нам затверджувати, що використання кругового методу виховання фізичних якостей у цьому віці є ефективним при розвитку швидкості, витривалості, спритності й гнучкості.

Для більше детального аналізу динаміки результатів тестування, отриманих у педагогічному експерименті, ми провели порівняння середньогрупових показників по всіх тестах у кожній групі.

У результаті чого виявилось, що в контрольній групі (таблиця 2) достовірний приріст має місце лише у двох показниках – силі й гнучкості. Тут t-критерій склав відповідно 2,16 й 2,06, при $P < 0,05$. За іншими показниками достовірного приросту не виявлено, скрізь P більше 0,05.

Очевидно, традиційна методика проведення занять у секції футболу більшою мірою сприяє росту сили гнучкості й у меншій – інших фізичних якостей. Можливо

Таблиця 1
Порівняння показників рівня загальної фізичної підготовленості в хлопчиків
контрольної й експериментальної груп наприкінці експерименту

№	Тести	Контрольна група $x \pm m$	Експериментальна група $x \pm m$	t	P
1	Біг 30 м, с	$5,74 \pm 0,25$	$4,81 \pm 0,15$	3,2	$< 0,01$
2	6-хвилинний біг, м	$1120 \pm 45,0$	$1240 \pm 34,7$	2,11	$< 0,05$
3	Човниковий біг 3 x 10 м, с	$9,03 \pm 0,42$	$7,87 \pm 0,28$	2,32	$< 0,05$
4	Підтягування у висі, раз	$6,2 \pm 0,28$	$6,3 \pm 0,15$	0,31	$> 0,05$
5	Стрибки в довжину з місця, см	$185,3 \pm 13,6$	$198,0 \pm 8,2$	0,80	$> 0,05$
6	Нахил уперед, см	$7,73 \pm 0,24$	$8,80 \pm 0,21$	3,34	$< 0,01$

Таблиця 2
Динаміка показників рівня загальної фізичної підготовленості в хлопчиків контрольної групи

№	Тести	До експерименту $x \pm m$	Після експерименту $x \pm m$	t	P
1	Біг 30 м, с	$5,8 \pm 0,26$	$5,74 \pm 0,25$	0,17	$> 0,05$
2	6-хвилинний біг, м	$1088 \pm 49,2$	$1120 \pm 45,0$	0,48	$> 0,05$
3	Човниковий біг 3 x 10 м, с	$9,11 \pm 0,47$	$9,03 \pm 0,42$	0,13	$> 0,05$
4	Підтягування у висі, раз	$5,4 \pm 0,25$	$6,2 \pm 0,28$	2,16	$< 0,05$
5	Стрибки в довжину з місця, см	$184,0 \pm 13,7$	$185,3 \pm 13,6$	0,07	$> 0,05$
6	Нахил уперед, см	$7,07 \pm 0,28$	$7,73 \pm 0,24$	2,06	$< 0,05$

також, що в цьому випадку виявилася недостатня тривалість педагогічного експерименту.

Динаміка показників рівня загальної фізичної підготовленості в хлопчиків експериментальної групи має іншу тенденцію (таблиця 3). Майже за всіма показниками тестів відбулися достовірні зміни.

Однак достовірних значень не досяг результат у стрибках у довжину з місця, що характеризує швидкісно-силові здатності.

Таким чином, результати, отримані в ході педагогічного дослідження, експериментально підтверджують ефективність розробленої методики, спрямованої на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості засобами кругового тренування в шкільній секції футболу.

На підставі вищевикладеного аналізу отриманих результатів можна затверджувати, що висунута нами на початку дослідження робоча гіпотеза одержала в педагогічному експерименті своє повне підтвердження. Круговий метод показав свою ефективність при вихованні фізичних здібностей юних футболістів – хлопчиків 12-13-літнього віку.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам одержати уявлення про процес фізичної підготовки й про круговий метод який є ефективний, але не досить вивчений спосіб виховання фізичних здібностей у школярів.

2. Вихідне тестування показало, що рівень фізичної підготовленості обстежених юних футболістів, що зай-

Таблиця 3

Динаміка показників рівня загальної фізичної підготовленості в хлопчиків експериментальної групи

№	Тести	До експерименту $x \pm m$	Після експерименту $x \pm m$	t	P
1	Біг 30 м, с	$5,67 \pm 0,27$	$4,81 \pm 0,15$	2,87	$< 0,05$
2	6-хвилинний біг, м	$1110 \pm 43,3$	$1240 \pm 34,7$	2,34	$< 0,05$
3	Човниковий біг 3 x 10 м, с	$9,04 \pm 0,34$	$7,87 \pm 0,28$	2,66	$< 0,05$
4	Підтягування у висі, раз	$5,1 \pm 0,37$	$6,3 \pm 0,15$	3,00	$< 0,01$
5	Стрибки в довжину з місця, см	$185,7 \pm 9,1$	$198,0 \pm 8,2$	1,01	$> 0,05$
6	Нахил уперед, см	$6,87 \pm 0,36$	$8,80 \pm 0,21$	4,59	$< 0,01$

маються в шкільній секції футболу, в основному відповідав середнім показникам підлітків 12-13 років.

3. Підсумкове тестування показало, що в контрольній групі в юних футболістів по більшості показників (крім сили й гнучкості) не було достовірних змін ($P > 0,05$); в експериментальній групі в хлопчиків по більшості тестів (крім стрибка в довжину з місця) відбулися достовірні позитивні зміни ($P < 0,05$ й $< 0,01$).

4. Отримані в ході педагогічного експерименту результати говорять про ефективність запропонованої експериментальної методики, заснованої на круговому

методі й спрямованої на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості підлітків 12-13 років, що займаються в шкільній секції футболу.

Перспективи подальших досліджень. З метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості хлопчиків, розробити програму для тренерів що займаються футболом, рекомендувати широке застосування методу «колового тренування», як найбільш ефективний метод, який можна однаково ефективно використати як у підготовчій, так й в основній частині тренувального заняття з футболу.

Список використаної літератури:

1. Абдула А.Б. (2009). Порівняльна характеристика показників діяльності арбітрів різної під час футбольного матчу. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст., Харків, № 4. С. 63-65
2. Абдула А.Б. (2011). Планування тренувального процесу спрямованого на розвиток рухових якостей арбітрів. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей VII международной конференции, Белгород-Харьков-Красноярск, С. 106
3. Журид С.М., Лебедев С.І., СлеманРебаз. (2015). Аналіз показників змагальної діяльності та спеціальної технічної підготовленості футболістів 10-12 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3 (49), С. 52-56.
4. Мулик В.В., Перевозник В.І., Перцухов А.А. (2015). Характеристика епізодів гри в штрафному майданчику команди суперника. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 3 (47). С. 75-79
5. Фалес Й.Г. (2001). Фізіологічні аспекти визначення структури тренувальних навантажень і функціонального стану футболістів. Практикум з футболу. Київ, С. 31-35.
6. Krusturp P, Mohr M, Bangsbo J. (2002). Activity profile and physiological demands of top class soccer assistant refereeing in relation to training status. Journal Sports Sciences, 20: 861-871.

Зміни показників фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки під впливом українських рухливих народних ігор

Горобченко М.В.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

Анотація. Розглянуто вплив українських народних ігор на показники фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки. Доведено покращення показників швидкості, координаційних, швидко-силових здібностей, гнучкості і витривалості. Достовірні зміни у баскетболістів 9-10 років спостерігалися у показниках човникового бігу 4х10, бігу на 300 м і тесті «Біг 10м обличчям і спиною уперед» ($p < 0,05$).

Ключові слова: баскетбол, фізична підготовка, українські народні ігри.

Вступ.

На початковому етапі підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким застосуванням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. Основними завданнями даного етапу є зміцнення здоров'я дітей, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, навчання техніці обраного виду спорту [4, 8]. Спортивні ігри є складнокоординаційним видом спорту, тому вимагає застосування таких методик та засобів навчання, які були б адаптовані до віку, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей [7].

Автори Л. Букова, В. Кровяков у своїх дослідженнях прийшли висновку, що застосування рухливих ігор і ігрових вправ підсилює виборчий, спрямований вплив на розвиток спеціальних якостей і навичок, сприяючи підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу баскетболістів на етапі початкової підготовки [1].

Вознюк Т. із співавторами експериментально довели ефективність застосування в тренувальному процесі юних баскетболісток ігрового середовища, що спонукає учасників глибше і повніше використовувати свої знання, вміння та навички в узгоджених діях з товаришами по команді, розвиває оперативне мислення, почуття колективізму, відповідальності, взаємовиручки та інші соціально важливі та корисні навички. Автори вказують, що під час добору засобів підготовки слід віддавати перевагу іграм і спеціальним вправам, в яких беруть участь одночасно всі гравці, а їх зміст можливо легко й оперативно варіювати – ускладнювати або спрощувати на розсуд тренера [2].

О. В. Непша із співавторами відзначають, що в іграх юні спортсмени вправляються в ходьбі, стрибках, метанні і непомітно для самих себе опановують навичками основних рухів. Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Автор вказує, що українські народні рухливі ігри є найважливішим засобом розвитку фізичної активності дітей і підлітків [3].

Український народ своїм багатовіковим досвідом інтуїтивної педагогіки відібрав найефективніші засоби гармонійного виховання підростаючого покоління, чільне місце серед яких посідають народні рухливі ігри, тому

вони мають значні виховні можливості, що визначаються їх культурно-історичним походженням.

Таким чином, українські народні ігри, які виникли в далекому минулому і деякі з них, можливо, стали підґрунтям для певних видів спорту, набувають великого значення для національно-культурного виховання молодого покоління у сучасних умовах. Більшість фахівців орієнтовані на використання ігрового методу, у тому числі і українських народних ігор у навчально-тренувальному процесі на етапі початкової підготовки, однак до цих пір повною мірою не вирішена проблема їх використання, як з теоретичних, так і з експериментальних позицій.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрям дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета дослідження – розробити і експериментально перевірити методику фізичної підготовки баскетболістів на етапі початкової підготовки із використанням українських народних ігор.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел вивчити питання використання українських народних ігор у фізичній підготовці юних баскетболістів.
2. Встановити рівень фізичної підготовленості баскетболістів на етапі початкової підготовки.
3. Розробити та визначити ефективність експериментальної методики фізичної підготовки баскетболістів із використанням рухливих народних ігор.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування проводилося згідно програми з баскетболу для ДЮСШ [5]. Педагогічний експеримент тривав 8 місяців. У навчально-тренувальний процес юних спортсменів були введені українські народні ігри. Їх застосовували на кожному тренувальному занятті, в основній частині із метою розвитку фізичних якостей та вміння взаємодіяти між собою. У кожне заняття

Таблиця 1
Зміна показників фізичної підготовленості баскетболістів 8-10 років
до і після педагогічного експерименту (n=14)

Контрольна вправа	До експерименту	Після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Біг 20м (с)	4,16±0,07	4,10±0,06	0,65	>0,05
Стрибок у висоту з місця (см) по Аболаково	23,18±1,16	25,30±1,10	1,33	>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	138,84±4,31	144,30±3,80	1,03	>0,05
Човниковий біг 4X10 м (с)	13,41±0,11	12,89±0,22	2,11	<0,05
Різниця у бігу 10 м обличчям і спиною уперед (с)	0,97±0,03	0,88±0,03	2,12	<0,05
Нахил сидячи на підлозі (см)	8,5±2,06	8,8±2,20	0,10	>0,05
Нахил стоячи на лаві (см)	9,4±2,3	10,1±2,1	0,22	>0,05
Біг 300м (с)	55,70±1,37	51,20±1,52	2,20	<0,05

входило по 2-3 гри. З метою розвитку сили використовували ігри: «Чий батько дужчий», «Перетяжки», «Кулі», «Ланцюг», «Верниголова» й ін.; швидкісних можливостей – «Дуб», «Навивпередки», «Горшки», «Ловитки», «Кут»; спритності – «Чабан», «Бузьки», «Журавель», «Ластівка», «Рак-неборак», «Горобець» й ін. [6]. У дослідженні прийняли участь 14 юних баскетболістів у віці 9-10 років групи початкової підготовки другого року навчання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведене тестування фізичної підготовленості юних баскетболістів показало, що включення у навчально-тренувальний процес українських народних ігор сприяло покращенню показників у всіх контрольних вправах. Достовірні зміни спостерігалися у човниковому бігу, бігу на 300 м і тесті «Біг 10м обличчям і спиною уперед» ($p < 0,05$) (табл. 1).

Покращення результату відбулося у бігу на 20 м на 1,4%, у стрибку у висоту з місця – на 6,5%, у стрибку у довжину з місця – на 3,9%, у човниковому бігу 4x10м – на 3,9 %, у різниці бігу 10 м обличчям і спиною уперед – 9,3 %, у нахилі сидячи на підлозі – на 3,5 %, у нахилі стоячи на лаві – на 7,4 %, у бігу на 300 м – на 8,4 %.

Результати нашого дослідження продовжують низку робіт присвячених вивченню фізичної підготовленості юних баскетболістів [1, 2, 3]. Отримані результати співпадають із

показниками інших авторів, які розглядають ігровий метод, як один із основних на етапі початкової підготовки.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчать про значну кількість наукових розробок, які стосуються використання ігрового методу у навчально-тренувальному процесі баскетболістів на етапі початкової підготовки, однак це питання залишається актуальним.

2. Рівень розвитку фізичних якостей баскетболістів груп початкової підготовки склав: у бігу 20м – 4,16±0,07 с, у стрибку у висоту з місця – 23,18±1,16 см, у стрибку в довжину з місця – 138,84±4,31 см, у човниковому бігу 4x10 м – 13,41±0,11 с, у різниці в показниках бігу 10 м обличчям і спиною уперед – 0,97±0,03 с, у нахилі сидячи на підлозі – 8,5±2,06 см, у нахилі стоячи на лаві – 9,4±2,3 см, у бігу 300 м – 55,70±1,37 с.

3. Включення у навчально-тренувальний процес українських народних ігор сприяло покращенню показників у всіх контрольних вправах, однак, достовірні зміни спостерігалися у човниковому бігу, бігу на 300 м і тесті «Біг 10м обличчям і спиною уперед» ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу українських народних ігор на прояв когнітивних функцій баскетболістів 9-10 років.

Список використаної літератури:

1. Букова Л., Кровяков В. Дослідження можливості використання рухливих ігор в учбово-тренувальному процесі баскетболістів на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2003. № 18. С. 78.
2. Вознюк Т. Діберт Анастасія, Бажан Максим. Експериментальне обґрунтування методики формування соціальних навичок у юних баскетболісток на етапі початкової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2020. №2. С. 5–16
3. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков, В. С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: зб. матеріалів V Між-нар. Наук.-практ. Інтернет-конф., 20 вересня 2016 р. 2016. №5. С. 123–127.
4. Онищенко В. М., Мітова О. О. Технологія початкової підготовки дітей 6–7 років у міні-баскетболі. Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. 2015. С. 76-78.

5. Поплавський Л.Ю., Маслова О.В., Безмилов М.М., Мітова О.О., Мурзін Є.В., Четвертак О.А. Баскетбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ. 2019. 166 с.
6. Приступа Є. Н., Слимаківський О. В., Лук'яненко О. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Видання ТзОВ „Вимір”, 1999. 449 с
7. Сушко Р. О., Ібраїмова М. В. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 190-194. Dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.036
8. Ширяєва І. В. Тренування баскетболістів груп початкової підготовки. Спортивні ігри. 2014. №. 10. С. 250–256.

Аналіз виступів українських борців вільного стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійських іграх в Токіо

Двірник І. І., Тропін Ю. М.

Анотація. Олімпійські ігри є найпрестижнішими змаганнями для всіх спортсменів. Для того щоб потрапити на них, потрібно завоювати ліцензію у відбіркових змаганнях. Проведено аналіз виступів українських борців вільного стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійських іграх в 2021 року. Встановлено, що на Олімпійських іграх в Токіо візьме участь два борця вільного стилю.

Ключові слова: вільна боротьба, ліцензійні змагання, Олімпійські ігри, українські спортсмени.

Вступ.

Одним із шляхів досягнення високих результатів в спортивній боротьбі є чітке управління, планування і цілеспрямоване використання в навчально-тренувальному процесі передової методики тренування, як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців [1, 4].

Успішне та ефективне управління спортивною підготовкою неможливо без обґрунтованого прогнозування, яке адекватно сучасному науковому знанню. Прогнозування створює необхідні передумови для прийняття грамотних управлінських рішень в сфері спортивної діяльності спортсменів, тренерів, адміністрації та інше. Прогнозування направлено на проектування, планування і реалізацію можливих шляхів і способів досягнення перспективних цілей. Головною першочерговою метою підготовки спортсменів високої кваліфікації є успішний виступ на Олімпійських іграх. Постановка певної перспективної мети завжди пов'язана з прогнозуванням спортивних результатів. Виявлення талановитих спортсменів і шляхів їх розвитку є одним з найбільш обговорюваних і популярних напрямків в спортивній підготовці [3, 6].

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: проаналізувати виступи українських борців вільного стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення провідного практичного досвіду встановити особливості сучасної змагальної діяльності в спортивній боротьбі.

2. Визначити результати виступів українських борців вільного стилю в ліцензійних змаганнях на Олімпійські ігри в Токіо.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду; аналіз протоколів і відеозаписів борців вільного стилю.

Нами було проаналізовано виступи борців вільного стилю на трьох ліцензійних змаганнях: чемпіонат світу 2019 року в Нур-Султані (Казахстан) і два олімпійських ліцензійних турніри в Будапешті (Угорщина) і в Софії (Болгарія). Вихідні дані виступів взяті з офіційного сайту міжнародної федерації спортивної боротьби «United World Wrestling» (unitedworldwrestling.org) [7].

Результати дослідження та їх обговорення.

На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що з кожним роком загострюється боротьба за призові місця на міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби, лідер постійно змінюється, як у спортсменів, так і у країн-учасниць. Це призводить до необхідності подальшого пошуку нових педагогічних засобів і методів в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації та виявленню талановитих спортсменів для здобуття медалей на міжнародних змаганнях [2, 5].

Олімпійські ігри (ОІ) є найпрестижнішими змаганнями для всіх спортсменів. Для того щоб потрапити на ОІ, потрібно завоювати ліцензію у відбіркових змаганнях. Для борців вільного стилю таких змагань було три: чемпіонат світу 2019 року в Нур-Султані (Казахстан) і два олімпійських ліцензійних турніри в Будапешті (Угорщина) і в Софії (Болгарія).

Чемпіонат світу в Нур-Султані був першим змаганням, на якому були розіграні ліцензії. Ліцензії отримували борці які зайняли з 1 по 5 місце. Збірна України була представлена в наступному складі: до 57 кг – Андрій Яценко, до 61 кг – Петро Білейчук, до 65 кг – Гор Оганесян, до 70 кг – Семен Радіулов, до 74 кг – Василь Ми-

Таблиця 1

Результати виступів українських борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2019 року

№	Прізвище та ім'я	Вагова категорія	Заняте місце
1	Яценко Андрій	57 кг	20
2	Билейчук Петро	61 кг	18
3	Оганесян Гор	65 кг	28
4	Радупов Семен	70 кг	21
5	Михайлов Василь	74 кг	10
6	Ткаченко Дмитро	79 кг	23
7	Доманитський Олексій	86 кг	27
8	Сагалюк Денис	92 кг	9
9	Андрійцев Валерій	97 кг	11
10	Хоцяновський Олександр	125 кг	3

хайлов, до 79 кг – Дмитро Ткаченко, до 86 кг – Олексій Доманитський, до 92 кг – Денис Сагалюк, до 97 кг – Валерій Андрійцев, до 125 кг – Олександр Хоцяновський. Ліцензії розігрувалися лише в 6 вагових категоріях, так як категорії до 61 кг, до 70 кг, до 79 кг і до 92 кг не є олімпійськими.

В таблиці 1 представлені результати виступу українських борців вільного стилю на чемпіонаті світу 2019 року в Нур-султані (Казахстан).

Після перших відбіркових змагань Україна здобула одну ліцензію у ваговій категорії до 125 кг (таблиця 1).

Перший олімпійський ліцензійний турнір в Будапешті (Угорщина). Ліцензії отримували борці які зайняли 1 та 2 місце. Збірна України була представлена в чотирьох вагових категоріях: до 57 кг – Андрій Яценко, до 65 кг – Василь Шуптар, до 74 кг – Денис Павлов і в до 97 кг – Магомед Закарієв.

В таблиці 2 представлені результати виступу українських борців вільного стилю на першому олімпійському

ліцензійному турнірі 2021 року в Будапешті (Угорщина).

Таким чином, в Угорщині українці залишилися без ліцензій (таблиця 2).

Другий олімпійський ліцензійний турнір в Софії (Болгарія). Ліцензії отримували борці які зайняли 1 та 2 місце. Збірна України була представлена в наступному складі: до 57 кг – Тарас Маркович, до 65 кг – Гор Оганесян, до 74 кг – Василь Михайлов, до 97 кг – Валерій Андрійцев.

В таблиці 3 представлені результати виступу українських борців вільного стилю на другому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року в Софії (Болгарія).

На заключному олімпійському ліцензійному турнірі в Болгарії борці заробили ще одну ліцензію у ваговій категорії до 74 кг (таблиця 3).

Таким чином, збірна України з вільної боротьби після трьох ліцензійних змагань на Олімпійські ігри в Токіо (Японія) завоювала дві ліцензії у ваговій категорії до 74 кг (Василь Михайлов) і до 125 кг (Олександр Хоцяновський).

Таблиця 2

Результати виступів українських борців вільного стилю на першому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року

№	Прізвище та ім'я	Вагова категорія	Заняте місце
1	Яценко Андрій	57 кг	3
2	Шуптар Василь	65 кг	17
3	Павлов Денис	74 кг	10
4	Закарієв Магомед	97 кг	11

Таблиця 3

Результати виступів українських борців вільного стилю на другому олімпійському ліцензійному турнірі 2021 року

№	Прізвище та ім'я	Вагова категорія	Заняте місце
1	Маркович Тарас	57 кг	3
2	Оганесян Гор	65 кг	7
3	Михайлов Василь	74 кг	2
4	Андрійцев Валерій	97 кг	5

Висновки.

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду було встановлено, що з кожним роком загострюється боротьба за призові місця на міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби, лідер постійно змінюється, як у спортсменів, так і у країн-учасниць. Це призводить до необхідності подальшого пошуку нових педагогічних засобів і методів в системі підготовки спортсменів високої кваліфікації та виявленню талановитих спортсменів для

здобуття медалей на міжнародних змаганнях.

2. Визначено, що збірна України з вільної боротьби після трьох ліцензійних змагань на Олімпійській грі в Токіо (Японія) завоювала дві ліцензії у ваговій категорії до 74 кг (Василь Михайлов) і до 125 кг (Олександр Хоцяновський).

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на проведення аналізу виступів українських борців вільного стилю на Олімпійських іграх в Токіо.

Список використаної літератури:

1. Латышев Н. В., Рыбак Л. Н., Головач И. А., Королев Б. И., Ляшенко Е. О., Квасница О. М. Анализ выступлений участников чемпионатов Европы среди кадетов по женской борьбе. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. №5(73), С. 45-50.
2. Огарь Г. О., Середя В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. Єдиноборства, 2019. №4, С. 62-71.
3. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків. Єдиноборства, 2018. №4 (10), С. 80-90.
4. Latyshev M., Shandrygos V., Mozolyk O. Analysis of participations and forecast for future competitions freestyle wrestling team of Ukraine. Young sport science of Ukraine, 2016. №1, P. 102-107.
5. Radchenko Y., Korobeinikov G., Korobeinikova L., Shatskikh V. Vorontsov A. Comparative analysis of the competitive activity of the Ukrainian greco-roman style wrestlers. Health, sport, rehabilitation, 2018. №4(1), P. 91-95.
6. Tropin Y., Korobeinikov G., Korobeinikova L., Shatskikh V. The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. Science in Olympic Sport, 2018. №4, P. 58-64.
7. Wrestling to Debut Ranking Series in 2018 | United World Wrestling [Internet]. Unitedworldwrestling.org. 2019 [cited 7 March 2019]. Available from: <https://unitedworldwrestling.org/article/wrestling-debut-ranking-series-2018>.

Динаміка рівня фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років за рахунок використання спеціально розроблених комплексів вправ

Дворецька Л. В., Дейнеко А. Х.

Анотація. У статті розглянуто питання щодо фізичної підготовки гімнасток 6-7 років як процесу виховання їх фізичних якостей, що є необхідними для успішного оволодіння вправами гімнастичного багатоборства (елементами, з'єднаннями і цілими композиціями). За результатами дослідження встановлено, що розроблені комплекси вправ на гімнастичній лаві позитивно вплинули на розвиток рівня фізичної підготовленості гімнасток експериментальної групи.

Ключові слова: спортивна гімнастика, тестування, фізична підготовленість, гімнастики, фізичні якості.

Вступ.

Для сучасної спортивної гімнастики характерно ускладнення змагальних програм, вдосконалення спортивних снарядів, що вимагає високої надійності і стабільності не тільки технічної майстерності спортсменів, але й їх фізичної підготовленості [1; 5]. Необхідно зазначити, що однією з першочергових задач багаторічної підготовки в спортивній гімнастиці, згідно з Навчальною програмою, є розвиток фізичних якостей спортсменів: гнучкості, координаційних здібностей, сили, швидкості і витривалості [6]. Важливо підкреслити – спортивна гімнастика пред'являє особливі вимоги до рівня розвитку основних фізичних якостей тих, хто займається. Спеціалісти зі спортивної гімнастики В.М. Смолевський, Ю. К. Гавердовський [5] вважають, що високі результати в спортивній гімнастиці можливі тільки при відповідній фізичній підготовленості спортсмена. На думку вчених

[2; 3; 4; 5] ефективний комплексний розвиток фізичних якостей можливий за рахунок використання різноманітних фізичних вправ. Однак, в спеціальній науковій літературі недостатньо повно розкрито питання щодо особливостей їх застосування у тренувальному процесі зі спортивної гімнастики. Тому, тренери інтуїтивно ведуть засобів і методів, які дозволили б досягти підвищення рівня фізичної пошук підготовленості гімнасток, що обумовлює вибір теми дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання спеціально розроблених комплексів вправ для підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років.

Завдання дослідження – проаналізувати динаміку рівня розвитку фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років за рахунок використання спеціально розроблених комплексів вправ.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження виконувалося впродовж 2020-2021 рр. За зазначений період була розроблена тестова програма, що передбачала оцінку провідних фізичних якостей гімнасток 6-7 років. Після проведення початкового тестування рівня фізичної підготовленості, гімнастки, досліджуваної групи ($n=20$), були поділені на дві рівноцінні групи – контрольну ($n=10$) та експериментальну ($n=10$), так як за t -критерієм Стьюдента не виявили достовірно значущих відмінностей ($p>0,05$). На основі отриманих даних була розроблена методика підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток з використання спеціально розроблених вправ на гімнастичній лаві. В ході дослідження у навчально-тренувальний процес спортсменок ЕГ була впроваджена запропонована методика. Наприкінці дослідження проводилися порівняння результатів педагогічного експерименту та формулювалися висновки про ефективність даної методики. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Після проведення початкового тестування спортсменки експериментальної і контрольної груп тренувалися згідно з Навчальною програмою зі спортивної гімнастики (Київ, 2003 р.). Але, у навчально-тренувальні заняття юних гімнасток ЕГ були включені спеціально розроблені вправи на гімнастичній лаві. Так як, метою роботи було обґрунтувати ефективність методики підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років, то наприкінці дослідження було проведено порівняльний аналіз зміни рівня фізичної підготовленості гімнасток експериментальної і контрольної груп (таблиця 1).

Як видно з представлених матеріалів, у тесті «Піднімання прямих ніг у висі» гімнастки контрольної групи показали середній результат $5,20 \pm 0,33$ рази, а гімнастки експериментальної групи – $5,60 \pm 0,45$ рази. Різниця між цими показниками статистично не достовірна ($tp=0,72 < trp=2,10$; $p>0,05$). Отримані показники, які характеризують рівень силової підготовленості юних гімнасток, свідчать про покращення результатів в експериментальній групі відносно контрольної на 7 %. При виконанні вправи «Підтягування у висі» (також показник розвитку сили) спортсменки контрольної групи показали середній результат $4,40 \pm 0,27$ разів, а експериментальної групи – $5,30 \pm 0,33$ разів. Порівняння цих результатів за критерієм Стьюдента свідчить, що різниця між середніми груповими значеннями статистично достовірна ($tp=2,11 > trp=2,10$; $p<0,05$). Це означає, що в експериментальній групі (ЕГ) у порівнянні з контрольною (КГ) об'єктивно покращилися результати. Їх приріст склав 20 %.

Результати проведеного дослідження свідчать, що при виконанні вправи «Стрибок у довжину з місця» гімнастки 6-7 років з контрольної групи показали результат $129,3 \pm 2,54$ см, з експериментальної – $137,1 \pm 2,49$ см (покращення результату в експериментальній групі склало 6 % по відношенню до контрольної). При виконанні «Шпагату на праву ногу» юні спортсменки з контрольної групи показали результат $8,80 \pm 0,39$ см, з експериментальної – $7,30 \pm 0,56$ см, тобто покращення результату в експериментальній групі склало 17 % по відношенню до контрольної.

Відповідно до критерію Стьюдента різниця між середніми результатами показаними спортсменками є статистично достовірною ($tp=2,20 > trp=2,10$; $p<0,05$). У процесі порівняльного аналізу показників розвитку гнучкості за тестом «Шпагат на ліву ногу» виявлено недостовірне покращення результатів у експериментальній групі по відношенню до контрольної ($tp=0,77 < trp=2,10$; $p>0,05$). Покращення результату в експериментальній групі відносно контрольної склало 6 %. Результати впровадження комплексів вправ на гімнастичній лаві у тренувальний процес спортсменок 6-7 років свідчать також про те, що покращення результату – 14 % в ЕГ відносно КГ – спостерігалось за результатами виконання тесту «Поперечний шпагат». Так, гімнастки КГ показали результат $22,20 \pm 1,12$ см, а ЕГ – $19,70 \pm 1,81$ см. Різниця між цими показниками статистично достовірна ($tp=2,11 > trp=2,10$; $p<0,05$). Необхідно зазначити, що показники розвитку координаційних здібностей також більш змінилися у гімнасток експериментальної групи по відношенню до контрольної за період впровадження методики вдосконалення загальної фізичної підготовленості. Якщо спортсменки КГ могли утримати «Статичну рівновагу за методикою Яроцького» у середньому лише $17,50 \pm 0,97$ с, то спортсменки ЕГ – $20,30 \pm 0,82$ с. Результат порівняння середніх показників даного тесту експериментальної та контрольної груп після впровадження розроблених комплексів вправ на гімнастичній лаві свідчить про статистично значущу різницю ($tp=2,21 > trp=2,10$; $p<0,05$). Отже, приріст результатів гімнасток експериментальної групи у порівнянні з контрольною становить 16 %. За період впровадження методики підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменок 6-7 років достовірних змін зазнали показники розвитку швидкості у гімнасток експериментальної групи ($4,00 \pm 0,05$ с) по відношенню до контрольної ($4,15 \pm 0,06$ с). Таке покращення результатів склало 4 %. Гімнастки, які займаються на етапі початкової підготовки, в тесті «Стрибки на скакалці» показали наступні результати: в контрольній групі – $50,80 \pm 2,92$ разів, а в експериментальній – $61,40 \pm 3,43$ разів. Різниця між цими результатами статистично достовірна ($tp=2,35 > trp=2,10$; $p<0,05$). В експериментальній групі по відношенню до контрольної результат покращився на 20 %.

Отже, проведений аналіз матеріалів дослідження дозволяє зробити наступне узагальнення: результати експерименту свідчать про те, що в експериментальній групі по відношенню до контрольної достовірно покращилися результати прояву силових та швидкісно-силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей, швидкості та швидкісної витривалості. Винятком є рівень розвитку сили за тестом «Піднімання прямих ніг у висі» та гнучкості за тестовою вправою «Шпагат на ліву ногу».

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років наприкінці дослідження

№ з/п	Тести		$\overline{X} \pm m$ (n=10)		t _p	P	ПР* %
			КГ (n=10)	ЕГ (n=10)			
1.	Силові якості «Піднімання прямих ніг у висі»(кількість разів)		5,20 ± 0,33	5,60 ± 0,45	0,72	> 0,05	7%
2.	«Підтягування у висі» (кількість разів)		4,40 ± 0,27	5,30 ± 0,33	2,11	< 0,05	20%
3.	Швидкісно-силові якості «Стрибок у довжину з місця» (см)		129,3 ± 2,54	137,1 ± 2,49	2,19	< 0,05	6%
4.	Гнучкість «Виконання трьох шпагатів» (см)	1) на праву ногу	8,80 ± 0,39	7,30 ± 0,56	2,20	< 0,05	17%
		2) на ліву ногу	9,80 ± 0,57	9,20 ± 0,53	0,77	> 0,05	6%
		3) поперечний	22,20 ± 1,12	19,70 ± 1,81	2,11	< 0,05	14%
5.	Координаційні здібності «Статична рівновага за методикою Яроцького» (с)		17,50 ± 0,97	20,30 ± 0,82	2,21	< 0,05	16%
6.	Швидкість «Біг 20 м» (с)		4,15 ± 0,06	4,00 ± 0,05	2,43	< 0,05	4%
7.	Швидкісно-силова витривалість «Стрибки на скакалці за 1 хв.» (кількість разів)		50,80 ± 2,92	61,40 ± 3,43	2,35	< 0,05	20%

*Примітка. ПР– покращення результату у ЕГ гімнасток по відношенню до КГ

Висновки.

Отже, результати всього комплексу проведених досліджень з впровадження розробленої методики, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток 6-7 років, свідчать про її ефективність.

Перспективи подальших досліджень пов'язані

з розробкою методики підвищення рівня фізичної підготовленості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури:

- Дворецька Л., Дейнеко А. Особливості фізичної підготовки в спортивній гімнастиці. Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, 14 травня 2021 року, Харків : ХДАФК, 2021. С. 37-40.
- Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності учнів 5-6 класів засобами основної гімнастики: дис... к. фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2016. 257 с.
- Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. Пособ. Москва, 2009. 112 с.
- Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для тренеров. Киев : Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
- Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев, 1999. 463 с.
- Спортивна гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Ю.П. Марченко, А.А. Єретик, І.А. Терещенко. Київ, 2003. 96 с.

Прогнозування здібностей легкоатлетів-початківців з урахуванням особливостей тілобудови та психомоторики

Дікань Л. С., Єфременко А. М.

Анотація. У статті розглядаються особливості тілобудови та психомоторних здібностей легкоатлетів-початківців 9-10 років та можливості використання цих показників для прогнозування успішності хлопців та дівчат у спорті. Виявлені потенційні можливості застосування вивчених показників для здійснення відбору до секцій легкоатлетичного спорту.

Ключові слова: тілобудова, психомоторика, легка атлетика, підготовленість.

Вступ.

Відомо, що кожна дисципліни в легкій атлетиці висуває властиві специфічні вимоги до тілобудови та рівня психомоторної підготовленості спортсмена, які, як правило, можуть забезпечити спортсмену переваги в тренувальній та змагальній діяльності [1; 3]. Відомо, що деякі характеристики тілобудови і певні види психомоторних здібностей у значній мірі обумовлені генетично, отже, визначення оптимального поєднання необхідних властивостей і ознак, дозволить з більшою ймовірністю прогнозувати успішність спортсмена в конкретному виді легкої атлетики [2; 6]. Відтак, актуальність роботи полягає в оцінці рівня психомоторики і особливостей тілобудови легкоатлетів-початківців, оскільки тільки знання індивідуальних можливостей людини і прогнозування його успішності є необхідною рисою на етапі початкової підготовки, спортивної орієнтації для досягнення в майбутньому високих спортивних результатів.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана у відповідності до ініціативної наукової НДДКР кафедри легкої атлетики Харківської державної академії фізичної культури на 2020-2021 рр.: «Особливості часово-просторових характеристик спортивної (легка атлетика) та повсякденної рухової діяльності» (державний реєстраційний номер 0119U103785).

Мета дослідження – дослідити можливості прогнозування здібностей легкоатлетів-початківців за допомогою особливостей тілобудови та психомоторики.

Завдання:

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості тілобудови легкоатлетів-початківців з урахуванням спортивної результативності.
3. Виявити рівень психомоторної підготовленості легкоатлетів-початківців та найбільш значимі види психомоторних здібностей для успішності підготовки в різних видах легкої атлетики.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувалися наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометрія; метод антропометричних індексів; педагогічне тестування; анкетування; психомоторне тестування; педагогічний експеримент; методи статистичної обробки.

Дослідження проводилося в період березня 2020 р. – жовтня 2021 р. на базі комунального закладу міської комплексної ДЮСШ «ХТЗ» м. Харкова. В експерименті приймали участь 10 юних легкоатлетів – віком 9–10 років (10 дівчат та 10 хлопців), які тренувалися в групі попередньої базової підготовки першого року навчання під керівництвом заслужених тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Відповідно до вирішення першої задачі проведений аналіз науково-методичних джерел дозволив зробити висновок про те, що на сучасному етапі є досить велика кількість публікацій, в яких підкреслюється важливість обліку морфотипологічних параметрів в процесі багаторічної спортивної підготовки. Однак відсутня інформація про специфіку психомоторної підготовки легкоатлетів-початківців разом з вивченням відмінностей тілобудови.

У процесі порівняльного аналізу морфологічних показників легкоатлетів-початківців виявлено, що майже за всіма вимірюваннями хлопчики мають достовірно більш високі значення в порівнянні з дівчатами.

Розрахунок індексів оцінки фізичного розвитку легкоатлетів-початківців дозволив виявити, що всі показники знаходяться на рівні вікових норм для шкільного віку, окрім силового індексу м'язів розгиначів спини, який є дещо нижчим за норму. Згідно індексу Пінье хлопчики мають гарну статуру, а дівчата мають середню статуру. Юні спортсмени тільки починають спортивну діяльність, тому фізичний розвиток початківців легкоатлетів знаходиться в нормі вікових особливостей шкільного віку. Виявлені відмінності, відображають специфічні ознаки, властиві дівчатам та хлопцям, що необхідно враховувати при виборі навантаження, здійсненні контролю за станом спортсменів у ході тренувального процесу річного циклу підготовки, а також, в подальшому, при виборі спеціалізації в легкій атлетиці. Це узгоджується з даними досліджень І. О. Асаулюк (2016) [2].

У процесі порівняльного аналізу параметрів спортивного результату [5] і фізичної підготовленості легкоатлетів-початківців виявлено, що за деякими параметрами показники дівчат і хлопців так само відрізняються між собою, як і показники тілобудови. Це необхідно враховувати в подальшому при виборі спеціалізації, адже в легкій атлетиці досить багато видів дисциплін, представники яких характеризуються певними морфологічними особливостями. Виявлена специфічність фізичної

підготовленості характерна для обох статей. Виявлені специфічні особливості легкоатлетів, мабуть, обумовлені генетичною схильністю до різноманітних проявів рухових здібностей. Отримані дані доповнюють відомості Є. В. Миценко (2015) та І. А. Кульчицька і І. В. Чорний (2021) [4; 7].

За середньогруповими показниками психомоторного статусу легкоатлетів-початківців хлопці демонструють найбільш високі результати за показниками статичної і динамічної координації рухів, проте відсутні достовірні відмінності для диференціації силових параметрів руху. В той же час за всіма показниками, окрім точності оцінки розміру пропонованих відрізків, зафіксована достовірна різниця результатів тестування, а також за показником диференційованої просторової чутливості на звуковий подразник. Для таких показників, як швидкість реагування, темпо-ритмових характеристик руху виявлено достовірно значимі лише для часу простої моторної реакції на світло. Опитування тренерів дозволило визначити, що здібності статичної та динамічної координації рухів значимі в таких видах легкої атлетики як: легкоатлетичні стрибки і метання, біг на короткі дистанції, біг з бар'єрами, біг на середні і довгі дистанції. Здібності до точності оцінки, відтворення, відмірювання, диференціювання просторових і силових параметрів руху значимі в таких видах легкої атлетики як: легкоатлетичні стрибки і метання. Здібності до точності оцінки, відтворення, відмірювання, диференціювання часових параметрів руху, значущих для підвищення результативності в бігу на середні і довгі дистанції, в легкоатлетич-

них стрибках і метаннях. Здібності швидкості реагування і темпо-ритмових характеристик руху значимі в таких дисциплінах легкої атлетики як: біг на короткі дистанції; біг з бар'єрами, стрибки з жердиною. Данні опитування доповнюються результатами кореляційного аналізу між показниками психомоторних здібностей та параметрами фізичної підготовленості та спортивного результату легкоатлетів-початківців, який дозволив виявити значну кількість кореляційних зв'язків. Отримані дані доповнюють відомості В. М. Лишевської (2019) [8].

Висновки.

Виявлені поєднання особливостей тілобудови і психомоторних ознак забезпечують сприятливу адаптацію до певного виду спортивної діяльності в легкій атлетиці. За умови високого рівня розвитку психомоторних здібностей у поєднанні з певними особливостями тілобудови можна говорити про схильність до успішності в певних видах легкої атлетики, виявлення перспективних спортсменів, про більш точній прогнозуванні досягнення результату.

Перспективи подальших досліджень. Поєднання індивідуальних соматичних і психомоторних ознак забезпечують сприятливу адаптацію до певного виду спортивної діяльності в легкій атлетиці. За умови високого рівня розвитку психомоторних здібностей у поєднанні з певними особливостями тілобудови можна говорити про схильність до успішності в певних видах легкої атлетики, виявлення перспективних спортсменів, про більш точне прогнозування досягнення результату.

Список використаної літератури:

1. Абрамова Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Морфологические критерии – показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам : учебно-методическое пособие. Москва: ТВТ Дивизион, 2010. 104с.
2. Асаулюк І. О. Особливості спортивного відбору дітей на етапі початкової підготовки в секцію легкої атлетики. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця, 2016. С. 114-116.
3. Безбородова М. А. Развитие психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности: монография. Москва: «Флинта», 2017. 418 с.
4. Миценко Є. В. Особливості стану та динаміки рухових якостей у легкоатлетів-бігунів 9-11 років. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. № 4. С. 54-57.
5. Ванюк О. І. Особливості визначення рівня рухової активності юних легкоатлетів за результатами педагогічного контролю. Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2017. С. 51-52.
6. Волков В. Л., Жарук О. В. Методичні особливості відбору юних легкоатлетів на базових етапах спортивної підготовки. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 5. С. 60-63.
7. Кульчицька І. А., Чорний І. В. Дослідження швидкісної підготовленості легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE». Вінниця, 2021. С. 215-219.
8. Лишевська В. М. Індивідуалізація тренувального процесу легкоатлетів. VIRTUS. 2019. № 37. С. 110-112.

Структура брейкінгу як спортивної дисципліни та його контент

Замазій В.І., Гуменюк С.В.

Анотація. В статті розкрито формування основних характеристик брейкінгу, систематизовано теоретичні і практичні знання щодо функціонування системи підготовки спортсменів з брейкінгу, його структури та контенту, створення методологічної бази цього виду спорту.

Ключові слова: брейкінг, компоненти змагальних програм, навчально-тренувальний процес, підготовленість, система суддівства.

Вступ.

Сучасний спорт характеризується надзвичайною різноманітністю видів спорту, появою нових видів змагань. Останніми роками фахівці відокремлюють групу «техніко-естетичних» видів спорту. Зазвичай до них зараховують спортивну та художню гімнастику, спортивну акробатику, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, естетичну гімнастику та ін. Ці види спорту відрізняються надзвичайною різноманітністю технічних елементів та своєрідним підходом до оцінювання майстерності спортсменів, визначенням спортивного результату залежно від краси, складності й точності виконання змагальних програм [9].

За останнє десятиріччя все більшої популярності у системі фізичного виховання та спорту набувають інші види рухової активності, також пов'язані з мистецтвом рухів, насамперед, танцювальні види рухової активності та танцювальні види спорту. Популярність танцювальних видів спорту значно зросла останнім часом завдяки широкому розповсюдженню танцювальних проєктів, танцювальних шоу таких як «Танці з зірками», «Майданс», «Україна має талант», «Танцюють всі» та ін.

Заняття танцювальними видами рухової активності позитивно впливають на мотивацію до занять, а також показники фізичного стану та властивості особистості (Н.Н. Грудницька, 2007; Н.Н. Селіверстова, 2008 та ін.), надають широкі можливості для реалізації творчого потенціалу [3].

Сьогодні традиційно до танцювальних видів спорту фахівці відносять спортивну аеробіку, чирлідінг, спортивні (бальні) танці та останнім часом – брейкінг.

Брейкінг був започаткований у США афроамериканською та пуерториканською молоддю на початку 1970-х років. До кінця сімдесятих танець почав поширюватися в інших спільнотах і ставав все більш популярним.

Сам термін B-boy або B-boying вигадав DJ Kool Herc, який часто крутив платівки на різних вуличних заходах. Слово B-boys означає Break-ломані, boys-хлопці, що танцюють під ламані ритми музики.

Першим, хто зміг виділитися з натовпу та продемонструвати свою індивідуальність, був колектив «Rock Steady Crew», який об'єднав між собою всі напрямки та зумів надати кожному танцювальному елементу свою особливу рису.

Саме брейкінг, першим з танцювальних видів спорту, за рішенням Міжнародного Олімпійського комітету було включено до програми Олімпійських Ігор, які відбудуться у Парижі (Франція) у 2024 році.

Ця приємна для всього танцювального спорту новина поставила нові вимоги до систематизації наявного теоретичного і практичного досвіду провідних фахівців з брейкінгу та використання цього досвіду у ефективному навчально-тренувальному процесі спортсменів-олімпійців.

У своїх дослідженнях, пов'язаних з аналізом системи підготовки спортсменів різних танцювальних видів спорту (у тому числі і брейкінгу) автори Серікова Ю.М. та Александрова В.А., 2017, зазначають, що сьогодні не існує науково-обгрунтованої системи спортивної підготовки спортсменів з брейкінгу [8].

Автор Баранов В.І., 2012, у своїх роботах вказує на те, що рухові дії брейкінгу доцільно класифікувати за ознаками положення тіла спортсмена по відношенню до опори, а також за ступенем складності виконуваних елементів, але ряд дослідників вказують на доцільність класифікації компонентів брейкінгу за іншими ознаками.

Нажаль, у ході проведено нами теоретичного аналізу науково методичної літератури ми констатуємо, що нами не виявлено достатньої кількості публікацій щодо теоретичних і практичних аспектів підготовки спортсменів з брейкінгу.

У зв'язку з вище зазначеним, постає питання вирішення науково-прикладної проблеми формування належної теоретичної і методологічної бази функціонування виду спорту «брейкінг», яка б забезпечила якісну спортивну підготовку та досягнення високих спортивних результатів, що і стало актуальністю нашої роботи.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U01215.

Мета дослідження: обгрунтувати структуру брейкінгу та його контент.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з питань підготовки спортсменів з брейкінгу.

2. Визначити структуру брейкінгу як спортивної дисципліни, його контент та систему оцінки змагальних програм.

3. Провести соціологічне дослідження щодо питань пріоритетності видів підготовки спортсменів з брейкінгу.

Таблиця 1
Структура брейкінгу

	Компоненти	Контент
1.	Топрок (Top rock)	Крос степ (Cross step), Індіан степ (Indian step), Сальса степ (Salsa step), Хасл степ (Hustle step), Сайд степ (Side step), Фронт степ (Front step), Марш степ (March step)
2.	Футворк (Footwork)	in your face (ін йор фейс), atomic (атомік), back rock (бек рок), knee walk (ні уолк), no hand (ноу хенд)
3.	Фризи (Freezes)	Бейбі фріз (baby freeze), еір бейбі (air baby), чеір(chair), тауер фріз (tower freeze), елбоу фріз (elbow freeze), шолдер фріз (shoulder freeze), найк (nike)
4.	Павер мув (Power move)	Віндмил (windmill), флай (fly), халоу (halo), татл (turtle), хед спін (had spin), еір твіст (air twist), мачмілз (muchmills), бек спін (back spin), свайпс (swipes), найнті (1990), уфо (UFO),

Матеріал і методи дослідження.

У ході проведеного нами дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи соціологічного дослідження (анкетування, опитування), методи математичної статистики.

У соціологічному дослідженні (опитуванні) брали участь 14 спортсменів з брейкінгу зі складу збірної команди України та 2 тренери збірної команди України.

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті проведеного дослідження вперше нами обґрунтовано структуру брейкінгу як спортивної дисципліни та його контент (таблиця 1).

Характеристика компонентів відображає взаємопов'язані риси відчуття тілоположення в партерному чи безопорному виконанні рухів спортсменами.

Брейкінг характеризується не тільки технічним виконанням базових фізичних вправ (рухів), а і свідомим підходом до імпровізації (спонтанної реалізації драматургії музичного твору).

Складові брейкінгу:

- **Топрок (Top rock)** (top - «верх, верхній», rock - «кач, раскачка») – невід'ємна складова брейкінгу, його «візитна картка», виконується на початку раунду. Основні вимоги до топроку:

- відчуття ритму;
- музичність;
- різноманітність базових елементів та їх варіації;
- зміна рівнів;
- переміщення по майданчику;
- включення у роботу різних частин тіла (голова, корпус, руки, ноги);
- виконання елементів в обидві сторони.
- **Футворк (Footwork)** – робота ніг, виконується з опорою на 4 опорних точках (пальці рук та півпальці).

У футворку як і у топроку враховуються схожі складові:

- виконання елементів в обидві сторони;
- наявність та різноманітність базових елементів та їх варіацій;

- максимальне використання простору (зміна рівнів, переміщення по танцполі).

- **Фризи (Freezes)** – зупинки, завмирання. Основне завдання фризів, утримання статичного положення на опорних точках (долоні, лікті, плечі, голова, коліна, ноги). Це базові фризи, так само наявні варіації. Використанням фризів спортсмени з брейкінгу закінчують свій вихід, але буває так, що фризи виконуються і на початку раунду і в середині. Саме фризи започаткували розвиток такого напрямку як freez frame – використання комбінацій фризів в обидві сторони із змінами рівнів.

- **Павер мув (Power move)** – набір силових обертань, що складаються з циклічних махів. Потребують високого рівня силової, статичної підготовки та гнучкості. Високим показником виконання цієї групи елементів є їх комбінування на різних рівнях, починаючи з елементів на спині та поступовим виходом на верх у руки.

Зазначені вище компоненти структури брейкінгу було покладено в основу нової системи суддівства змагань з брейкінгу «Тривіум». Основними вимогами до нової системи суддівства стали об'єктивізація систем оцінювання та їх візуалізація, можливість спортсменам і тренерам за результатами оцінювання виступів виявити орієнтири для удосконалення своєї майстерності.

Нова система суддівства «Тривіум» була рекомендована для змагань з брейкінгу Всесвітньою федерацією танцювального спорту (WDSF) на підставі досвіду Молодіжних олімпійських ігор, які відбулись у Буенос-Айресі (Аргентина) у 2018 році.

Згідно системи «Тривіум», для оцінювання спортсменів з брейкінгу суддя використовує ручний регулятор (кросфейдер), встановлюючи його в положеннях, які відповідають якості виступів суперників. Кожен суддя використовує регулятор для вираження власної інтер-

претації побачених навичок на підставі критеріїв суддівства, які встановлені Регламентом змагань.

Порівнюючи виступи спортсменів в реальному часі, баланс сил між ними може постійно змінюватися. З цієї причини головним інструментом Тривіума є саме регулятор, який дозволяє регулювати суддівські оцінки за всіма критеріями.

Система Тривіум – це комплексна модель суддівства, в якій всі критерії об'єднані один з одним. Ціле завжди більше, ніж сума частин одного. У цьому сенсі, суддям необхідно оцінювати виступ цілком, всі його аспекти протягом всього виступу. Термін «Тривіум» з'явився в латинській мові і позначав місце перетину трьох доріг. Пізніше він використовувався для опису вивчення граматики, риторики і логіки, які є концептуальними аналогами «розуму-тіла-душі». Тому системи «Тривіум» – це створення трикутника, в кожному кутку якого розташований якісний критерій: (1) фізичний критерій (для тіла), (2) ідейний критерій (для душі), (3) художній критерій (для розуму).

У доступній нам науково-методичній літературі нам не вдалося виявити відомостей про організацію навчально-тренувального процесу спортсменів з брейкінгу, методики навчання елементам, розподілу навантаження за роками підготовки.

Тому для вирішення даної проблеми і формування системи знань про особливості функціонування брей-

кінгу як виду спорту, нами було проведено анкетування, яке надало нам змогу класифікувати структурні елементами брейкінгу, а також визначити пріоритети тренувальної і змагальної діяльності спортсменів з брейкінгу, сформувати уявлення про тенденції розвитку брейкінгу як спортивної дисципліни.

В анкетуванні взяли участь 16 респондентів, з яких 14 діючих спортсменів зі складу збірної команди України з брейкінгу та 2 тренера збірної команди. Анкета містила 9 запитань.

Результати анкетування представлені у таблиці 2.

У першому запитанні щодо значущості різних видів підготовки спортсменів з брейкінгу 62% респондентів поставили на перше місце загальну фізичну підготовку (ЗФП), 18% - спеціальну фізичну підготовку (СФП), 13% - психологічну підготовку, у 7% - технічну підготовку.

У другому запитанні щодо значущості фізичних якостей у підготовці спортсменів з брейкінгу 44% респондентів поставили на перше місце рухову координацію, 32% - швидкісно-силові здібності, 12% - витривалість, 6% - гнучкість, 6% - силу.

У третьому запитанні щодо часу (у %) відведеного у навчально-тренувальних заняттях на виконання спеціальних фізичних вправ відповіді розподілились таким чином: 70% - 1 респондент, 50% - 1 респондент,

Таблиця 2
Результати відповідей респондентів

№ респондента	№ запитання								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	абгдв	вбадг	50	так	агбв	25,25,25,25	3	3	так
2.	давгб	адвгб	15	ні	гвба	12,33,37,18	3	3	ні
3.	дабгв	гбдав	30	так	абвг	15,30,30,25	2	2	так
4.	агбдв	дабгв	30	ні	бгва	15,30,20,15	5	5	ні
5.	абгвд	агдбв	30	так	бавг	20,40,20,20	2	2	ні
6.	абдвг	дгваб	40	так	бавг	40,20,20,10	3	3	так
7.	агвбд	давгб	20	так	бавг	5,5,80,10	3	3	так
8.	авгдб	гдваб	20	так	бавг	5,5,80,10	3	3	так
9.	агвдб	гбвад	25	ні	бавг	5,80,10,5	2	2	так
10.	агдвб	бвагд	25	так	абгв	25,25,25,25	2	2	так
11.	бдгва	гдабв	40	так	абвг	25,25,25,25	3	3	так
12.	гбвад	дагвб	20	так	абвг	15,40,25,20	5	5	так
13.	бадгв	гдабв	45	так	багв	40,30,20,10	3	3	так
14.	агбдв	гдабв	25	ні	бавг	30,30,20,20	3	3	так
15.	бгдав	дгваб	70	так	абгв	30,30,30,10	2	2	так
16.	адбгв	гадвб	20	так	бвга	15,35,25,25	3	3	так

45% - 1 респондент, 40% - 2 респонденти, 30% - 3 респонденти, 25% - 3 респонденти, 20% - 4 респонденти, 15% - 1 респондент. Такий розподіл показників може свідчити про відсутність сформованої системи підготовки спортсменів з брейкінгу.

У четвертому запитанні 12 респондентів (75%) відповіли що беруть участь окремих заняттях зі спеціальної фізичної підготовки спортсменів, не беруть – 4 (25%).

У п'ятому запитанні щодо значущості складових брейкінгу 50% опитаних (8 респондентів) на перше місце поставили Футворк (Footwork), 38% опитаних (6 респондентів) віддали пріоритет Топроку (Top rock), по 6% опитаних (по 1 респонденту) фризам (freezes) і Павер мувам (power move).

У відповідях на шосте запитання 7 респондентів (44%) зазначили, що на тренуванні приділяють більше уваги футворку, 3 респонденти (19%) топроку, 3 респонденти (19%) павер мувам, інші (18%) намагаються приділяти увагу однаково усім спрямуванням.

Усьомому запитанні 9 респондентів (56%) відповіли що 3 рази на тиждень проводять тренування спрямоване на розвиток силових здібностей, 5 респондентів (31%) проводять такі заняття 2 рази на тиждень, 2 респонденти (13%) 5 разів на тиждень.

У восьмому запитанні 13 респондентів (81%) відповіли що проводять додаткові тренування спрямовані на покращення силових результатів, гнучкості та координації, 3 респонденти (19%) відповіли що не проводять.

У дев'ятому запитанні 11 респондентів (69%) зазначили що розробляють свої програми для тренувань гнучкості, сили та координації, інші 5 респондентів (31%) відповіли що не розробляють.

Висновки.

1. Проведений теоретичний аналіз та науково-методичної літератури виявив недостатню кількість публікацій, пов'язаних з різними аспектами підготовки спортсменів з брейкінгу.

2. У результаті проведеного дослідження нами визначено структуру брейкінгу як спортивної дисципліни та його контент. Компонентами структури брейкінгу є топрок, футворк, фриззи, павер муви, які покладено в основу нової суддівської системи «Тривіум».

3. Проведене нами анкетування респондентів (членів збірної команди України з брейкінгу) виявило, на наш погляд, хибну оцінку респондентів щодо значущості спеціальної фізичної підготовки (СФП), яку за результатами опитування респонденти поставили на друге місце значущості. Таке ставлення респондентів до впливу спеціальної фізичної підготовленості на результативність змагальної діяльності є помилковим, оскільки проведений нами аналіз науково-методичних джерел констатує протилежність поглядів провідних науковців (Платонов В.М., Матвеев Л.П., Заціорський В.М.) які у своїх працях свідчать що у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів у складнокоординаційних видах спорту спеціальна фізична підготовка є основною за ступенем значущості в системі підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Перспектива подальших досліджень полягає у створенні ефективної методики навчально-тренувального процесу спортсменів з брейкінгу з використанням сучасних засобів підготовки та урахуванням вимог Регламенту змагань з брейкінгу щодо різних сторін підготовленості спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г.П. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. №4 (66). С. 32-36
2. Баранов В.И. Классификация элементов брейкинга. Современные исследования социальных проблем. Хабаровск, 2010. №1. С.22-25.
3. Баранов В.И. Методика развития физических качеств и свойств личности молодежи 16-18 лет средствами брейкинга: диссертация ... кандидата педагогических наук. Хабаровск, 2012. 155 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва, 1988. 330 с.
5. Заціорський В.М. Фізичні якості спортсмена (Основы теории и методики воспитания). Москва, 1980. 200 с.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. 319 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, Киев. 2004. 804 с.
8. Серикова Ю.М. та Александрова В.А. Анализ системы физической подготовки танцоров разных танцевальных направлений. Известия Тульского государственного университета физической культуры. Тула, 2017. С. 196-200.
9. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія. Львів, 2018. 252 с.
10. Хуртенко О.В., Зелений Ю.М. Хореографічна підготовка як основа розвитку рухових здібностей дітей, що займаються брейк-дансом. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»: IV Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", Вінниця, 2021. С. 255-258.

Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів на основі індивідуальних показників

Іванов Б.С.

Анотація. В статті розглянуто вплив психофізіологічних показників на результати змагальних вправ кваліфікованих пауерліфтерів. Виявлений кореляційний взаємозв'язок між змагальними вправами та психофізіологічними показниками. Сила взаємозв'язку для різних психофізіологічних показників залежить від порядкового номеру виконання вправи.

Ключові слова: пауерліфтинг, присідання, станова тяга, психофізіологічні показники, кореляційний аналіз.

Вступ.

Пауерліфтинг – це вид спорту, що потребує відносної та абсолютної максимальної сили. Пауерліфтинг включає 3 змагальні вправи: присідання, жим лежачи та станова тяга. Учасники мають 3 спроби в кожному підході для того, щоб підняти максимальне навантаження за одне повторення, дотримуючись критеріїв суддівства.

У присіданні атлет може почати спуск після отримання команди від головного судді. Присідання має досягти необхідної глибини, тобто верхня поверхня ноги спортсмена, найближча до тазостегнового суглоба, має бути нижче верхньої частини його коліна, перш ніж він почне підйом. Підйом буде вважатись завершеним, коли коліна пауерліфтера досягнуть повного розгинання і він отримає команду «на стійки».

Під час виконання жиму лежачи атлет повинен чекати команди «старт» від головного судді, перш ніж почне опускати вагу і стабілізує її, під час торкання його грудної клітки або живота. Після цього атлет отримає команду «жим», щоб підняти вагу, поки обидві його руки не досягнуть повного розгинання ліктя, перш ніж отримати команду «на стійки».

Під час виконання станової тяги спортсмен може почати піднімати вагу, як тільки головний суддя підніме руку; спортсмен повинен стояти в повній вертикальній позиції і стабілізувати вагу вгорі, перш ніж отримає команду «вниз» і «контрольовано» опустити штангу.

Праця присвячених тренувальному процесу у пауерліфтингу, з урахуванням психофізіологічних показників наразі недостатньо. Зазначене обумовило актуальність даного дослідження.

Робота виконана згідно з НДР кафедри атлетизму та силових видів спорту: «Шляхи удосконалення тренувального процесу у силових видах спорту та одноборствах» (номер 0121U109184) на 2021 та 2023 рр.

Мета дослідження – дослідити психофізіологічні показники кваліфікованих пауерліфтерів.

Завдання дослідження:

1. Провести тестування психофізіологічних показників кваліфікованих пауерліфтерів
2. Визначити кореляційний взаємозв'язок між змагальними вправами у пауерліфтингу та психофізіологічними показниками.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні взяли кваліфіковані спортсмени-пауерліфтери, у кількості 25 осіб. 15 пауерліфтерів є кандидатами у майстри спорту України, 10 спортсменів – майстри спорту України. Маса тіла спортсменів, що брали участь у дослідженні $84,4 \pm 12,3$ кг. Довжина тіла – $178,4 \pm 6,9$ см. Силові здібності в змагальних рухах оцінювалися результатами 3 контрольних вправ: жим штанги лежачи, присідання зі штангою на плечах, становою тягою (3 спроби в кожній вправі).

Для оцінки психофізіологічних показників проводилися наступні тести: таблиці Шульте – визначення ефективності роботи, ступеня впрацьованості та психічної стійкості; тест Бурдона – концентрація та переключення уваги; проба Ромберга, час реакції вибору, теплінг-тест, реакція на предмет, що рухається, час простої реакції на світло.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку між психофізіологічними показниками, та показниками у змагальних вправах представлені на рисунку 1.

Так, виявлено що присідання зі штангою на плечах має найвищий взаємозв'язок з часом простої реакції на світло ($r=0,75$), взаємозв'язок середньої сили з ефективністю роботи ($r=0,46$), теплінг-тестом ($r=0,48$) та ступеню впрацьованості ($r=0,32$), слабкий зв'язок було виявлено з психічною стійкістю ($r=0,32$).

Жим штанги лежачи має високий взаємозв'язок з часом простої реакції на світло ($r=0,54$), теплінг-тестом ($r=0,56$) та ефективністю роботи ($r=0,56$), взаємозв'язок середньої сили з психічною стійкістю ($r=0,31$). Слабкий взаємозв'язок було виявлено між жимом штанги лежачи та ступінню впрацьованості ($r=0,27$).

Станова тяга має високий кореляційний взаємозв'язок із теплінг-тестом ($r=0,72$) та ефективністю роботи ($r=0,67$), взаємозв'язок середньої сили з ступінню впрацьованості ($r=0,34$), психічною стійкістю ($r=0,31$) та часом простої реакції на світло ($r=0,42$).

Аналізуючи данні отримані під час проведення кореляційного аналізу, виявлено наступне: вплив психофізіологічних показників змінюється в залежності від змагальної вправи. Зазначене може бути пояснене тим, що вправи виконуються у чіткій послідовності та з настанням втоми більшого значення набувають ті психофізіо-

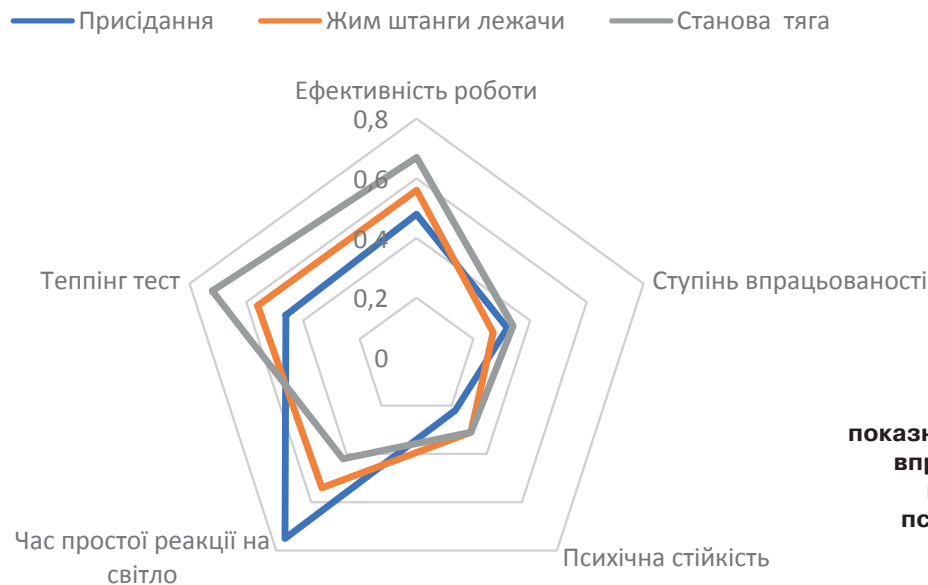


Рис. 1.
Кореляційний
взаємозв'язок між
показниками змагальних
вправ кваліфікованих
пауерліфтерів та їх
психофізіологічними
показниками

логічні показники, що допомагають їй протидіяти. Так, на рисунку видно, що показник психічної стійкості майже не впливає на результат в присіданні (перша вправа триборства), але зі становою тягою (третя вправа) існує взаємозв'язок середньої сили. Час простої реакції на світло має високий вплив на результат у присіданнях (перша вправа триборства), середній у жимі штанги лежачи (друга вправа триборства), та найнижчий у становій тязі (третя вправа триборства).

Висновки.

У кваліфікованих пауерліфтерів виявлений кореляційний взаємозв'язок між змагальними вправами та психофізіологічними показниками. Сила взаємозв'язку для різних психофізіологічних показників залежить від порядкового номеру виконання вправи.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці тренувальних програм для кваліфікованих пауерліфтерів на основі їх індивідуальних психофізіологічних показників.

Список використаної літератури:

1. Travis S. K. Tapering and peaking maximal strength for powerlifting performance: A review. *Sports*, 2020, № 9(8). С. 125-137.
2. Bengtsson V., Berglund L., Aasa U. Narrative review of injuries in powerlifting with special reference to their association to the squat, bench press and deadlift. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2018, № 4(1) С. 376-382.
3. Greene D. A. A low-carbohydrate ketogenic diet reduces body mass without compromising performance in powerlifting and olympic weightlifting athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2018, №12(32), С. 3373-3382.
4. Павленко Д. Г., Джим В. Ю., Котляр С. М. Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів в підготовчому періоді. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2018, №1. С. 112-115.
5. Прокопова Е. Е., Дроздова К. А. Пауэрлифтинг как силовой вид спорта. *E-Scio*, 2021, №. 6(57), С. 32-37.
6. Стеценко А. И. Высшие достижения украинского пауэрлифтинга на международных соревнованиях в период его зарождения и становления (1981-2012 гг.). *Физическое воспитание студентов*, 2014, №1, с. 385

Динаміка рівня швидкісно-силових якостей боксерів 14-15 років протягом підготовчого періоду

Калеберда В. В., Худякова В. Б., Мішин М. В.

Анотація. У статті представлено результати дослідження щодо динаміки швидкісно-силових якостей боксерів 14-15 років та здійснено перевірку ефективності запропонованої трикомпонентної моделі підготовки, використовуючи тести для оцінювання рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів.

Ключові слова: бокс, швидкісно-силові якості, фізична підготовка.

Вступ.

В Україні бокс залишається одним з найпопулярніших видів спорту серед підлітків, не дивлячись на появу нових видів єдиноборств.

Бокс дуже складний і багатогранний вид спорту. Для нього характерна висока рухова активність, мінливість складу атакуючих і захисних дій. Заняття боксом є ефективним засобом фізичного і вольового виховання. Але, як зазначають фахівці, сучасний бокс стає більш агресивнішим, темповим, жорстким і в той же час більше універсальним [4, 5].

Особливе місце в системі спортивного тренування займає фізична підготовка, так як лише за умови належного рівня розвитку фізичних якостей, спортсмени можуть швидко та якісно оволодіти технічними прийомами й тактичними діями, а також ефективно їх застосовувати в процесі напруженої змагальної діяльності [2].

Останнім часом все частіше успіх на змаганнях визначає швидкісно-силові характеристики боксерів. Швидкісно-силові якості є основним показником, який визначає рівень фізичної підготовки боксера. Недостатній їх розвиток істотно збільшує час формування у боксерів спеціальних навичок для оволодіння технікою і знижує ефективність їх використання в умовах змагальної діяльності [1, 3, 6].

Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки у підготовчому періоді є одним із актуальних питань побудови тренувального процесу боксерів 14-15 років.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри атлетизму та силових видів спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2021-2023 рр. за темою «Удосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту та єдиноборствах».

Мета дослідження: визначити динаміку рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів 14-15 років протягом підготовчого періоду.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати модель швидкісно-силової підготовки боксерів 14-15 років.
2. Дослідити зміни рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів 14-15 років протягом підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження.

Для досягнення мети наукової роботи, виконання поставлених у дослідженні завдань використовували комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 14 спортсменів 14-15 років, які займаються у секції боксу Комунального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа» Богодухівської міської ради. Тестування спортсменів проводилось наприкінці вересня 2020 року та на початку лютого 2021 року. Перед проведенням дослідження було отримано дозвіл батьків на участь дітей у тестуванні.

Для вдосконалення підготовленості боксерів була розроблена трикомпонентна модель швидкісно-силової підготовки, яка включала в себе силовий, швидкіс-

но-силовий і швидкісний компоненти. Перший компонент, силовий, тривалістю 8 тижнів, було спрямовано на зміцнення сухожильно-зв'язкового апарату, підвищення працездатності нервово-м'язового апарату, розвиток максимальної сили м'язів, підготовка організму спортсменів до виконання швидкісно-силової роботи. Основні засоби, що застосовувалися в процесі підготовки, були розділені на дві групи: вправи з обтяженням власної ваги (без снарядів і на гімнастичних снарядах) і вправи з обтяженням снарядів (штанги, гири, гантелі та ін.).

Другий компонент, тривалістю 4 тижня, було спрямовано на швидкісно-силовий розвиток провідних м'язових груп, із застосуванням спеціальних вправ, які за своєю структурою і характером нервово-м'язових зусиль найбільш близькі до основних рухів боксу: імітація різних ударів руками з гантелями вагою від 0,5 до 1 кг; штовхання набивних м'ячів вагою від 1 до 2 кг, з дотриманням техніки прямого удару правою і лівою руками; виконання різних стрибків.

Третій компонент, тривалістю 4 тижня, було спрямовано на розвиток швидкості, із застосуванням стрибкових та бігових вправ без обтяжень; темпові вправи з обтяженням до 30%; специфічні вправи з боксу.

Навантаження в процесі підготовки підвищувалося за рахунок прискорення темпу виконання і постійного чергування зазначених вправ.

Для визначення змін у розвитку швидкісно-силової підготовленості було використано наступні тести: 1) «Стрибок у довжину з місця»; 2) «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с»; 3) «Піднімання тулуба в сід за 30 с».

Порівняльний аналіз результатів дослідження було проведено з використанням програмного забезпечення «Microsoft Excel» для Windows XP.

Результати дослідження та їх обговорення.

Визначення зміни рівня швидкісно-силової підготовленості боксерів 14-15 років протягом підготовчого періоду було проведено за допомогою аналізу показників тестувань, проведених на початку та наприкінці дослідження (табл. 1).

Виявлено, що у спортсменів 14-15 років, які займаються боксом, відбулися достовірні зміни в показниках розвитку швидкісно-силових якостей. Так у спортсменів покращився рівень швидкісно-силової підготовленості, а саме: в тесті «Стрибок у довжину з місця», $t=4,37$, $p<0,001$; в тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с», $t=5,30$, $p<0,001$; в тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с», $t=4,92$, $p<0,001$ (таблиця 1).

На основі аналізу показників, які було отримано у повторному тестуванні визначено позитивну динаміку розвитку швидкісно-силової підготовленості боксерів 14-15 років.

Запропонована трикомпонентна модель швидкісно-силової підготовки сприяла позитивному приросту показників. Так суттєвий приріст результату спостерігається у виконанні піднімання тулуба у сід за 30 с з 17,1 до 19,9 разів, що становить 16,4%. У тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с» показники збільшились з 23,6 до 25,8 разів (9,3%). Найменший приріст результату виявлено у виконанні спортсменами стрибка у довжину з місця, що склало лише 2,7%, а середні показники покращились зі 199,6 см до 205,0 см.

Таблиця 1

Аналіз показників швидкісно-силової підготовленості боксерів 14-15 років на початку та наприкінці дослідження (n=14)

Контрольні тести	Показники швидкісно-силової підготовленості		t	p	Відсоток приросту результату (%)
	на початок дослідження $\bar{x} \pm m$	наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$			
Стрибок у довжину з місця, см	199,6±11,7	205,0±12,2	4,37	<0,001	2,7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів	23,6±5,0	25,8±4,4	5,30	<0,001	9,3
Піднімання тулуба в сід за 30 с, к-ть разів	17,1±3,3	19,9±3,3	4,92	<0,001	16,4

Примітка: $t_{кр} = 2,16$ при $p=0,05$; $t_{кр} = 3,01$ при $p=0,01$; $t_{кр} = 4,22$ при $p=0,001$.

Висновки.

Швидкісно-силові якості боксерів, що проявляються в умовах безпосереднього контакту з супротивником та швидкою зміною спарингових ситуацій, є одними із ключових у підготовці спортсменів, та істотно впливають на зростання техніко-тактичної майстерності.

Під впливом запропонованої моделі відбулися достовірні зміни в рівні швидкісно-силової підготовленості.

ті: «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с», $t=5,30$; «Піднімання тулуба в сід за 30 с», $t=4,92$; «Стрибок у довжину з місця», $t=4,37$.

Перспективи подальших досліджень полягають в пошуку нетрадиційних засобів та створення комплексу вправ щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовки боксерів.

Список використаної літератури:

1. Кіприч С., Дяченко А. Спрямованість фізичної підготовки боксерів до головних змагань із використанням специфічних функціональних характеристик. *Спортивна наука України*. 2018. № 6(88). С. 20-32.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.: ил.
3. Судаков И.В. Современный бокс. М.: Физкультура и спорт, 2002. 96 с.
4. Шопін Р.В., Вотрокнутов Л.Д. Сучасні тенденції розвитку боксу. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: збірн. Наук. Праць Х міжн. Інтернет наук.-метод. Конф. Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2016. Вип.10. С. 220-229.
5. Kim Kwang-Jun, Lee Seung-Bae, Park Saejong. Effects of Boxing-Specific Training on Physical Fitness and Punch Power in Korean National Boxers. *Exercise Science*. November 2018. Vol.27. № 4. P. 296-302, doi.org/10.15857/ksep.2018.27.4.296.
6. Sienkiewicz-Dianzenza Edyta, Maszczyk Łukasz. The impact of fatigue on agility and responsiveness in boxing. *Biomedical Human Kinetics*. 2019. Vol. 11. P. 131–135, doi: 10.2478/bhk-2019-0018.

Дослідження факторів, що впливають на виправлення техніки виконання змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками

Каменєв А. Е., Півень О. Б., Слободянюк О. В.

Анотація. Мета даної роботи полягає дослідженні та аналізі методики виправлення техніки виконання змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками, адже від технічно правильного виконання вправ залежить успішний виступ спортсмена на змаганнях.

Ключові слова: важка атлетика, техніка виконання, технічні помилки, змагальні вправи, тренувальний процес, важкоатлети-розрядники.

Вступ.

Останнім часом силові види спорту набули широкої популярності. Особливою увагою у шанувальників користується важка атлетика. Це складно координаційний, швидко-силовий вид спорту, де змагальними вправами є ривок та поштовх класичний.

Техніка виконання змагальних вправ у важкій атлетиці досить складна, і над її підтримкою та вдосконаленням важкоатлети працюють напружені своєї спортивної кар'єри.

Особливою увагою у фахівців користується базовий етап підготовки, адже саме на цьому етапі закладається та вдосконалюється техніка виконання вправ, розвиваються фізичні якості, і важкоатлети починають вести активне спортивне життя. При виконанні класичних вправ у важкоатлетів, особливо на початкових етапах навчання нерідко зустрічаються технічні помилки виконання вправ.

Деякі фахівці пов'язують помилки в технічних діях атлетів з недостатнім засвоєнням вправи, і рекомендують відпрацьовувати вправи з вагою 50-60% від повторного максимуму з кількістю повторень 4-5 разів, інші дослідники описують відпрацювання вправи з декілька більшою вагою штанги 70-80% з кількістю повторень 1-3. Проведено багато досліджень де вказано, що відпрацювання технічних помилок у класичних правах необхідно проводити за допомогою допоміжних вправ та з різних вихідних положень. Також, слід наголосити, що деякі тренери взагалі не звертають уваги на технічні помилки. Вони наголошують про те, що якщо розвивати силу м'язів, які приймають участь в виконанні вправи техніка виконання вправи поліпшиться, адже саме недостатній рівень розвитку м'язів впливає на техніку виконання вправи. Необхідно відмітити також психологічний фактор, який впливає на якість виконання вправи, особливо коли важкоатлет піднімає максимальну та субмаксимальну вагу.

І хоча робіт, що стосуються теми вдосконалення методики виправлення технічних помилок при виконанні змагальних прав проведено досить багато, але стосовно рекомендацій для важкоатлетів-розрядників у науковій літературі майже немає. Вирішення завдання дослідити методику виправлення технічних помилок дозволить поліпшити навчально-тренувальний процес важкоатлетів та надати впевненості атлетам на змаганнях.

Мета дослідження – проаналізувати фактори, що впливають на виправлення технічних помилок при виконанні змагальних прав у важкій атлетиці та дослідити методи їх усунення.

Завдання дослідження:

1. Провести опитування провідних тренерів, стосовно методів виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками.

2. Провести факторний аналіз з метою дослідження характеру та ступеня взаємозв'язку виправлення технічних помилок з методами підготовки важкоатлетами-розрядниками.

Матеріал та методи дослідження.

До дослідження було залучено 20 провідних тренерів, членів федерації важкої атлетики України. З метою вивчення методики виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ було проведено анкетування. Фахівцям було запропоновано відповісти на 14 запитань, що стосувалися теми виправлення технічних дій.

Виходячи з аналізу відповідей з проведеного анкетування серед провідних фахівців з важкої атлетики України, було вирішено провести факторний аналіз, в якому ставилася задача дослідити характер та ступень взаємозв'язку виправлення помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для виявлення методів виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками, а також отримання інформації про найбільш важливі фактори, що впливають на техніку виконання змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками було вирішено провести анкетування 20 провідних тренерів України. Анкета містила 14 запитань про технічні помилки, методи їх виправлення та найбільш значимі фактори, що впливають на ці помилки.

Аналіз анкетних даних показав, що переважна більшість фахівців 43,6% віддає перевагу для відпрацювання технічних помилок роботі зі штангою в класичних вправах з вагою 50-60% з кількістю повторень 4-6 разів. Інша частина 24,4% вважають, що невеликою вагою помилки неможливо відпрацювати, адже вони виникають при роботі з великою вагою. Потрібно виконувати впра-

Таблиця 1
Факторна матриця процедури обертання виправлення помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками

№ з/п	Показники	Фактори				
		I 37,7% дисперсії	II 24,3% дисперсії	III 17,5% дисперсії	IV 14,1% дисперсії	V 6,4% дисперсії
1	Ривок класичний	0,75	0,43	0,30	0,13	0,06
2	Поштовх класичний	0,88	0,35	0,32	0,25	0,15
3	Присідання	0,94	0,27	0,34	0,24	0,22

Примітка: 1 фактор – загально-фізичної підготовки, 2 фактор – спеціально-фізичної підготовки, 3 фактор – антропометричний, 4 фактор – психологічний, 5 фактор – інші чинники

ви з вагою 70-85% від 1 повторного максимуму з 1-3 кількістю повторень за підхід.

Вагома частка фахівців 22,3% взагалі не звертала уваги на помилки, а наголосила на необхідності застосовувати вправи з ЗФП укріплюючи м'язи, які залучаються до виконання змагальних вправ. Це пояснювали тим, що помилки виникають від недостатньої сили, і укріпивши м'язи, техніка виконання вправ сама поліпшиться.

Слід відмітити, що майже порівну розійшлися думки фахівців стосовно застосування вправ на розвиток координаційних здібностей та вправ і методів психологічної підготовки. Так, 4,7% респондентів відповіли, що у класичних вправах причиною помилок є недостатня гнучкість та координація і необхідно саме працювати над її розвитком, а 4,9% фахівців вважають, що саме недостатня психологічна підготовка являється причиною невдач при виконанні класичних вправ.

3 метою дослідження характеру та ступеня взаємозв'язку виправлення технічних помилок з методами підготовки важкоатлетами-розрядниками було вирішено провести факторний аналіз. Виходячи з аналізу анкетування провідних фахівців було визначено основні фактори, що впливають на виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками фактор – антропометричний, загально-фізичної підготовки, психологічний, спеціально-фізичної підготовки. Результати аналізу наведені в таблиці 1.

Процедура варіомакс обертання показала, що на виправлення помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками в перш за все впливає фактор загально-фізичної підготовки, який мав частку 37,7% за-

гальної дисперсії. На друге місце вийшов фактор з загальною дисперсією 24,3% спеціально-фізичної підготовки. Третім по значущості був антропометричний фактор з загальною дисперсією 17,5%. Четвертим – психологічний фактор, а п'ятим був фактор з іншими чинниками.

Висновки.

1. Аналіз анкетних даних показав, що переважна більшість фахівців 65,9% віддає перевагу для відпрацювання технічних помилок роботі зі штангою в класичних вправах.

Слід відмітити, що 4,7% відповіли, що у класичних вправах причиною помилок є недостатня гнучкість та координація і необхідно саме працювати над її розвитком, а 4,9% фахівців вважають, що саме недостатня психологічна підготовка являється причиною невдач при виконанні класичних вправ.

2. Дослідження характеру та ступені взаємозв'язку виправлення помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками показало, що провідними факторами що впливають на виправлення помилок являються фактори загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки, наступними виявилися антропометричні та психологічні фактори.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів виправлення технічних помилок при виконанні змагальних вправ важкоатлетами-розрядниками. В наступних дослідженнях планується виявити, яке саме навантаження доцільно використовувати при їх виправленні, адже думки фахівців при проведенні анкетування розділилися.

Список використаної літератури:

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. 320 с.
2. Медведев А.С. Основы спортивной техники, планирования и построения тренировки тяжелоатлетов высших спортивных разрядов : монография. Москва, 1981. 90 с.
3. Олешко В.Г., Пуцов О.І., Ткаченко К.В., Важка атлетика : робоча програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2011. 98 с.
4. Олешко В.Г. Отбор и ориентация квалифицированных спортсменов в системе многолетней подготовки (на материале силовых видов спорта). Наука в олимпийском спорте. Киев, 2015, № 1, С. 11-18.
5. Півень О.Б., Джим В.Ю. Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. Единоборства №1, 2016. С. 76-79.
6. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. / Под ред. Т.Ю. Крुцевич. Киев, 2003. 368 с.
7. Черняк А.В. Методика тренировки в условиях ДЮСШ Тяжелая атлетика. Москва, 1977. С. 19-23.

Контроль технічної підготовленості спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки

Канцедал І. М., Артем'єва Г. П.

Анотація. Стаття присвячена визначенню вихідного рівня технічної підготовленості спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки, що дасть розуміння, які компоненти техніки вправ треба удосконалювати та які засоби необхідно впровадити у навчально-тренувальний процес.

Ключові слова: спортивні танці, технічна підготовка, етап попередньої базової підготовки.

Вступ.

Спортивні танці це складно-координаційний вид спорту, який поєднує в собі танцювальне мистецтво і хореографію [5, 7, 8]. Сучасний етап розвитку спортивного танцю характеризується високим рівнем технічної, фізичної і виконавської майстерності [1, 6]. Досягнення високих результатів спортсменами-танцюристами в умовах загострення конкуренції вимагає постійного врахування щораз більшої кількості чинників підготовленості й удосконалення на цій основі засобів та методів підготовки [3].

Як підкреслюють ряд авторів етап попередньої базової підготовки є відповідальним на шляху багаторічного спортивного удосконалення тому, що на цьому етапі обирається спеціалізація і закладається фундамент майбутньої технічної майстерності у обраному виді спорту [2, 3, 4].

Спортивна наука не стоїть на місці, з кожним роком фахівцями пропонуються нові підходи до змісту тренувального процесу та технічної підготовки зокрема. Отже, доповнення вже існуючих відомостей новими, які ефективно вирішують питання технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки є актуальним.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження: проаналізувати показники технічної підготовленості у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з питань організації процесу технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити рівень технічної підготовленості спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проходило на базі КЗ «Пісочинський Палац культури та мистецтва», у Ансамблі бального танцю «Танго». У дослідженні приймали участь спортсмени, що спеціалізуються у спортивних танцях та знаходяться на етапі попередньої базової підготовки у кількості 12 спортсменів (6 танцювальних пар). Спортсмени (по три танцювальні пари) за однорідністю ознак були розподілені на дві групи ЕГ та КГ. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, метод експертного оцінювання (кваліметрія), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

При підготовці спортсменів у спортивних танцях ми звернули увагу на те, що у даному виді спорту для оцінювання змагальних програм ведеться суб'єктивне виставлення балів по критеріям, які відображені у суддівських картках. Тому для контролю технічної підготовленості спортсменів за основу були взяті критерії, що пред'являються для оцінки виступу на змаганнях.

Нами були проаналізовані нормативні документи з оцінювання змагальних програм у результаті чого було встановлено, що при виставленні оцінки суддя проводить аналіз виконання танцювальної програми за наступними критеріями: основний ритм і темп танцювального руху; техніка роботи ніг і ступні; лінії корпусу; динаміка; музичність.

Також нами був визначений діапазон оцінок за виконання кожної тестової вправи. Він складає від 1 до 10 балів. Мінімальна оцінка - 1 бал, максимальна 10 балів.

Усі спортсмени виконували запропоновані комплекси вправ, які складаються з базових фігур змагальної програми для класу «Е». Виконувались тестові вправи танців: 3 танці – європейська програма (повільний вальс W, танго T, квікстеп Q); 3 танці – латиноамериканська програма (самба S, ча-ча-ча C та джайв J).

Кожна тестова вправа виконувалась протягом 1 хв. Під музичний фрагмент відповідного танцю у темпі, який пропонується на змаганнях: повільний вальс – 28 тактів / хв; танго – 32 тактів / хв; квікстеп – 50 тактів / хв; самба 48 тактів / хв; ча-ча-ча – 30 тактів / хв; джайв 42 тактів / хв.

Таблиця 1
Контроль технічної підготовленості спортсменів ЕГ на початку педагогічного експерименту (n=12)

Експерти	E ₁	E ₂	E ₃	E ₄	E ₅	X _{ср±m}
Європейська програма						
повільний вальс, бали	4,1	3,9	4	4,2	4	4±0,06
танго, бали	4,5	4,4	4,6	4,3	4,3	4,4±0,07
квікстеп, бали	4,3	4,2	4,2	4,6	4,4	4,3±0,09
Латиноамериканська програма						
самба, бали	4,6	4,5	4,3	4,4	4,6	4,5±0,07
ча-ча-ча, бали	4,3	4	3,9	4,6	4,5	4,3±0,16
джайв, бали	4,5	4,6	4,2	4,4	4,5	4,4±0,08

Примітка: E1-5 – експерти, що оцінювали тестові вправи

Таблиця 2

Контроль технічної підготовленості спортсменів КГ на початку педагогічного експерименту (n=12)

Експерти	E ₁	E ₂	E ₃	E ₄	E ₅	X _{ср±m}
Європейська програма						
повільний вальс, бали	4,2	4,3	4,5	3,9	4	4,2±0,12
танго, бали	4,4	4,3	4,2	4,5	4,4	4,4±0,06
квікстеп, бали	4,3	4,3	4,6	4,7	4,4	4,5±0,09
Латиноамериканська програма						
самба, бали	4,3	4,5	4,6	4,2	4,3	4,4±0,08
ча-ча-ча, бали	4,1	4,6	4,5	4,8	4,4	4,5±0,13
джайв, бали	4,4	4	4,5	4,3	4,4	4,3±0,10

Примітка: E1-5 – експерти, що оцінювали тестові вправи

Оцінки за виконання усіх танців сумувались та виводилось середнє арифметичне технічної підготовленості спортсменів КГ та ЕГ у кожному танці. Оцінка технічної підготовленості спортсменів КГ та ЕГ на початку дослідження наведена в таблиці 1 та 2.

Аналіз показників технічної підготовленості спортсменів ЕГ дав змогу з'ясувати, що у Європейській програмі найбільша кількість 4,4±0,07 балів у групі була отримана спортсменами за виконання танцю танго. На другому місті йде отриманий середній результат 4,3±0,09 бали за виконання танцю квікстеп. Найменшу суму 4±0,06 балів спортсмени отримали за виконання танцю повільний вальс.

У Латиноамериканській програмі найвищий результат у 4,5±0,07 бали спортсмени отримали за виконання танцю самба, на другому місті йде отриманий середній результат 4,4±0,08 бали за виконання танцю джайв. Найменшу суму 4,3±0,16 балів спортсмени отримали за виконання танцю ча-ча-ча.

Аналіз показників технічної підготовленості спортсменів КГ дав змогу з'ясувати, що у Європейській програмі найбільша кількість 4,5±0,09 балів у групі була отримана спортсменами за виконання танцю квікстеп. На другому місті йде отриманий середній результат 4,4±0,06

бали за виконання танцю танго. Найменшу суму 4,2±0,12 балів спортсмени отримали за повільний вальс.

У Латиноамериканській програмі найвищий результат у 4,5±0,13 бали спортсмени отримали за виконання танцю ча-ча-ча, на другому місті йде отриманий середній результат 4,4±0,08 бали за виконання танцю самба. Найменшу суму 4,3±0,10 балів спортсмени отримали за виконання танцю джайв.

Взагалі можна сказати, що досліджувані спортсмени ЕГ та КГ мають дещо кращу технічну підготовку у Латиноамериканській програмі.

Але, якщо враховувати, що максимальна оцінка, яку можуть отримати спортсмени, складає 10 балів, можна зробити висновок, що спортсмени мають нижче середнього рівень технічної підготовленості у обох видах програм.

Порівняльний аналіз показників технічної підготовленості представлений у таблиці 3.

На початку дослідження результати спортсменів ЕГ та КГ не мають достовірних при $p < 0,05$ відмінностей у результатах тестування. Такі дані вказують, що нами були правильно розподілені спортсмени по групах. А надалі, після впровадження розробленої методики, та порівняльного аналізу змін результатів технічної підготовленості ми зможемо говорити про ефективність запропонованої

Таблиця 3

Порівняльний аналіз показників технічної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ на початку педагогічного експерименту (n=12)

Групи	ЕГ	КГ	t	P
Статистичні показники	X _{ср±m}	X _{ср±m}		
Європейська програма				
повільний вальс, бали	4±0,06	4,2±0,12	0,27	>0,05
танго, бали	4,4±0,07	4,4±0,06	0,46	>0,05
квікстеп, бали	4,3±0,09	4,5±0,09	0,31	>0,05
Латиноамериканська програма				
самба, бали	4,5±0,07	4,4±0,08	0,32	>0,05
ча-ча-ча, бали	4,3±0,16	4,5±0,13	0,35	>0,05
джайв, бали	4,4±0,08	4,3±0,10	0,31	>0,05

програми технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури з питань організації процесу технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки дав змогу з'ясувати, що на сьогоднішній день фахівцями ведеться спроба вдосконалювати технічну підготовку спортсменів на, але завершеної і теоретично обґрунтованої системи підготовки у спортивних танцях поки ще нема.

2. Аналіз показників технічної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ довів, що на початковому етапі

дослідження спортсмени на мають достовірних при $p < 0,05$ відмінностей у показниках технічної підготовленості. На сьогодні спортсмени мають рівень технічної підготовленості нижче за середній. 3. Проведене дослідження дало змогу визначити напрямки роботи по вдосконаленню технічної підготовки спортсменів у спортивних танцях на етапі попередньої базової підготовки

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Надалі планується проаналізувати показники фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки та визначити які засоби для покращення розвитку фізичних якостей треба включати у тренувальний процес.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г.П., Машенко Ю.І. Підвищення фізичної підготовленості дітей 8-9 років у спортивних танцях. Збірник наукових праць. Харків. Держ. Акад. фіз. Культури. Х., 2014. №11 (1). 123 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации. М.: Советский спорт, 2005. 820 с.
3. Петренко Г. К. Актуальні проблеми розвитку спортивних танців, як засобу фізичного виховання і виду спорту. Науковий вісник Чернігів. Держ. Пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 296–298.
4. Говард Г. Техника европейских танцев / пер. С.англ. А. Белогорского. М.: Артис, 2003. 244с.
5. Тодорова В.Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалах спортивної аеробіки) автореф. дис. канд. наук фіз. виховання і спорту. Львів, 2018. 37 с.
6. Українська федерація спортивного танцю. URL: <http://www.udsf.com.ua/>. (дата звернення: 30.00.2021)
7. Rousanoglou E. N. Dance. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2008. Vol. 79, № 1. P. 1–3.
8. The Ballroom Technique of Latin American Dancing. The Imperial of Society of Teachers of Dancing. London, 2003. P. 27–52.

Удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки

Касич В.О., Кизім П.М.

Анотація. У статті аналізуються результати ефективності використання методики удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки. Встановлена позитивна динаміка показників техніки виконання контенту змагальної програми за рахунок застосування розробленої методики.

Ключові слова: спортивні танці, технічна підготовленість, класична хореографія, спортсмени.

Вступ.

Сучасний етап розвитку спортивного танцю характеризується високим рівнем виконавської майстерності. Як і в будь-якому складно-координаційному виді спорту у спортивному танцю має бути гармонія між складністю, композицією, виконанням [3,5,8]. Поряд з традиційними питаннями про технічну складність та зміст композицій в змагальних програмах спортсменів танцювальних видів спорту, предметом дискусій є естетична сторона виконавської майстерності. Ефективним механізмом у формуванні та вдосконаленні даного аспекту повинна стати хореографічна підготовка [1,2]. Вплив хореографічної підготовки на поліпшення спортивних результатів загально визнано [10,12]. Зростаюча конкуренція у змаганнях зі спортивного танцю на міжнародній арені передбачає, що першість буде зберігатися за тими спортсменками, які зможуть поєднувати різноструктурну складність в неординарних композиціях з віртуозним

виконанням і особливою виразністю, емоційністю, артистизмом. Тому на сьогоднішній день потрібно більш якісний підхід до хореографічної підготовки, яка ґрунтується на принципах індивідуалізації і випереджаючого розвитку в постійно мінливих умовах, в яких функціонує спортивний танець, що і стало актуальністю нашого дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системотворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати удосконалення технічної підготовленості спортсменів

менів зі спортивних танців на етапі попередньої базової підготовки засобами класичної хореографії.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури визначити стан проблеми хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю на етапі попередньої базової підготовки.

2. Визначити структуру та зміст хореографічної підготовки спортсменів зі спортивного танцю у навчально-тренувальному процесі.

3. Проаналізувати динаміку показників рівня технічної майстерності спортсменів зі спортивного танцю на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні (спостереження, тестування рівня технічної підготовленості, експеримент); метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. Дослідження виконувалося впродовж 2020-2021 рр. Після проведення початкового тестування рівня технічної підготовленості, на основі отриманих даних була розроблена методика удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивних танців. Дана методика передбачала використання вправ класичного танцю (екзерсиз). В рамках дослідження проводився педагогічний експеримент, у якому взяли участь 24 спортсменів (12 спортивних пар). В ході дослідження тренувальні заняття спортсменів спортивних танців проводилися за умов традиційної програми та з використанням експериментальної методики, спрямованої на удосконалення їх технічної підготовленості. Наприкінці дослідження проводилися порівняння результатів педагогічного експерименту та формулювалися висновки про ефективність впровадженої методики.

Результати дослідження та їх обговорення.

На підставі проведеного початкового тестування рівня технічної підготовленості спортсменів спортивних танців була розроблена методика із залученням вправ класичного танцю у виді екзерсису. Пропонована методика підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів спортивних танців впроваджувалась у навчально-тренувальному процесі протягом півроку тренувальних занять. Наприкінці дослідження було проведено порівняльний аналіз зміни показників техніки виконання компонентів змагальних програм, які відбувалися під впливом запропонованої методики в період дослідження.

Використовуючи методи математичної статистики, ми можемо говорити що: відмінність середніх значень по всій експериментальній групі (ЕГ) виросла на 16,5% ($t_p = 0,58$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); відмінність середніх значень по всій контрольній групі (КГ) виросла на 5,5% ($t_p = 0,19$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$). Різниця відмінностей середніх значень експериментальної та контрольної груп дослідження становить 11,4% ($t_p = 0,38$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$). За допомогою запропонованої методики удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивного танцю засобами класичної хореографії в експериментальній групі значно покращено показники відмінностей середніх значень у відсотковому співвідношенні: компонент робота ніг (критерій базовий крок) на 22,1% ($t_p = 11,95$ при $t_{гр} = 2,20$; $p < 0,01$); компонент постава (критерій базовий крок) на 24,5% ($t_p = 10,79$ при $t_{гр} = 2,20$; $p < 0,01$); компонент робота рук (критерій базовий крок) на 6,1% ($t_p = 2,71$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент лінії (критерій базовий крок) на 8,9% ($t_p = 4,21$ при $t_{гр} = 2,20$; $p < 0,01$); компонент складність (критерій танцювальні фігури) на 4,2% ($t_p = 2,51$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент точність (критерій танцювальні фігури) на 8,6% ($t_p = 3,19$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент різноманітність (критерій танцювальні фігури) на 7,7% ($t_p = 2,33$ при $t_{гр} = 2,20$;

Таблиця 1
Статистичні показники рівня технічної підготовленості спортсменів спортивного танцю після педагогічного експерименту ($P < 0,05, 0,01$)

Компоненти	Експериментальна група (n=12)	Контрольна група (n=12)	t_p	$t_{гр}$	P
	$\bar{X} \pm m$				
1. Робота ніг, бали	4,82 ± 0,02	4,04 ± 0,06	12,33	2,20	<0,01
2. Постава, бали	4,52 ± 0,02	4,0 ± 0,05	9,66	2,20	<0,01
3. Робота рук, бали	4,4 ± 0,02	4,05 ± 0,9	3,80	2,20	<0,05
4. Лінії, бали	4,38 ± 0,03	4,1 ± 0,07	3,68	2,20	<0,05
5. Складність, бали	9,56 ± 0,04	9,25 ± 0,05	4,84	2,20	<0,01
6. Точність, бали	7,15 ± 0,08	6,4 ± 0,17	3,99	2,20	<0,05
7. Різноманітність, бали	6,68 ± 0,1	6,5 ± 0,15	3,14	2,20	<0,05
8. Критерій «Композиція», бали	17,17 ± 0,4	15,0 ± 0,3	4,34	2,20	<0,01

$p < 0,05$); критерій композиція на 24,1% ($tp = 6,52$ при $t_{гр} = 2,20$; $p < 0,01$). Високі відсоткові показники показують значний вплив засобів класичної хореографії на рівень в компонентах: робота ніг, постава та критерій композиція. У контрольній групі показано значно гірший результат: компонент робота ніг (критерій базовий крок) на 4,9 % ($tp = 1,76$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент постава (критерій базовий крок) на 7,5 % ($tp = 1,16$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент робота рук (критерій базовий крок) на 5,7% ($tp = 1,32$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент лінії (критерій базовий крок) на 5,1% ($tp = 1,44$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент складність (критерій танцювальні фігури) на 0,7 % ($tp = 0,63$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент точність (критерій танцювальні фігури) на 4,0% ($tp = 1,14$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$); компонент різноманітність (критерій танцювальні фігури) на 6,5% ($tp = 2,08$ при $t_{гр} = 2,20$;

$p > 0,05$); критерій композиція на 4,6 % ($tp = 1,24$ при $t_{гр} = 2,20$; $p > 0,05$), що підтверджує ефективність запропонованої методики удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивного танцю засобами класичної хореографії в експериментальній групі протягом педагогічного експерименту.

Висновки.

Результати проведених досліджень з впровадження розробленої методики, спрямованої на удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивного танцю, свідчать про її ефективність.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методики удосконалення технічної підготовленості спортсменів спортивного танцю на етапі базової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г. П., Мошенська Т.В. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. Харків, 2018. № 4 (65). С. 32 – 36.
2. Батеева Н. П., Кизим П.Н. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. Харків, 2013. Вип. 3 (36). С. 58 – 62.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002. 294 с.
4. Гинкевич И.В. Хореография как источник ресурсного состояния спортсмена в сложно-координационных видах спорта. Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. 2017; С:59– 68.
5. Дяченко А.Ю. Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Киев, 2010; С:22 – 27.
6. Калужна О.М. Значущість фізичної підготовки спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки. Теорія і методика фізичного виховання. 2010. № 2. С. 12 – 16.
7. Кизим П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив класичного танцю на рівень технічної підготовленості спортсменів в акробатичному рок-н-ролі на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5 (61). С. 53 – 58
8. Кизим П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2018. № 3 (65). С. 14-21
9. Мулик В. В., Луценко Ю.М., Таран Л. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2017. № 5(61). С. 75 – 79.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения, Киев. 2004. 804с
11. Тодорова В.Г. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016, № 4(54). С. 99 – 105

Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток на етапі спеціалізованої базової підготовки

Кирильчук А.В., Бойченко Н.В.

Анотація. В статті визначено рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток 14 років. Досліджено динаміку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток 14 років під впливом запропонованих засобів. Виявлено приріст результатів спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток на протязі педагогічного дослідження.

Ключові слова: дзюдо, рухові здібності, дзюдоїстки, розвиток, фізична підготовленість, тестування.

Вступ.

Дослідження особливостей фізичної підготовленості борців останніх років були спрямовані на: вивчення процесу удосконалення фізичної підготовленості бор-

ців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу [3]; спеціальної фізичної та технічної підготовки юних дзюдоїстів [5]; дослідження співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки борців [6, 7]; пошуку інноваційних підходів до системи педагогіч-

ного контролю фізичної підготовленості дзюдоїстів [6]; дослідження впливу кроссфіт-тренування на рівень спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються дзюдо [8]; також, вивчалися особливості розвитку та вдосконалення різних рухових здібностей в дзюдо [1, 4].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження – дослідити динаміку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток 14 років під впливом запропонованих засобів.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень розвитку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток 14 років.

2. Експериментально дослідити динаміку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток 14 років під впливом запропонованих засобів.

Матеріал і методи дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

З аналізу показників експериментальної та контрольної груп до початку експерименту можна зробити висновок, що їх рівень спеціальної фізичної підготовленості статистично однорідний: найбільший збіг спостерігається в тестах: «Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с» ($t=0,36$; $p>0,05$) та при виконанні кидків на швидкість в обидва боки за 30 с ($t=1,45$; $p>0,05$). Протягом усього експерименту під впливом запропонованих засобів та методів відбувалися позитивні зміни у спортсменок обох груп по всіх п'яти вимірюваним показниками (таблиця 1).

Аналіз отриманих даних також свідчить про достовірність відмінностей між групами після проведення дослідження у всіх тестах ($p<0,05$).

Так, в тесті «Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с» спостерігається статистично достовірна перевага показників спортсменок експериментальної групи над контрольною ($t=4,00$; $p<0,05$). Приріст показників у відсотках в експериментальній групі склав 29,5 %, в контрольній – 10,6 %. В тесті «Кидки на швидкість в обидва боки 30 с» достовірна перевага показників спортсменок експериментальної групи над контрольною складає $t=3,63$. Приріст показників у відсотках в експериментальній групі склав 28,1 %, в контрольній лише – 3,3 %. В тесті «Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях» спостерігається достовірна перевага показників спортсменок експериментальної групи над контрольною показник склав $t=4,00$. Приріст показників у відсотках в експериментальній групі показав високий результат та склав 41,1 %, в контрольній приріст має – 6,2 %. В тесті «Вис на зігнутих руках на кімоно» спостерігається не досить велика перевага показників спортсменок експериментальної групи над контрольною але вона є статистично достовірною ($t=2,63$; $p<0,05$). Приріст показників у відсотках в експериментальній групі також показав високий результат та склав 41,5 %, в контрольній приріст має – 11,9 %.

Таким чином, аналізуючи вище описане, можна зробити висновок, що впроваджені засоби та методи розвитку спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток 14 років сприяють розвитку силової витривалості, швидкісно-силових здібностей, статичної витривалості.

Висновки.

1. Тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, що досліджуються на початку дослідження вказало на однорідність груп. Найбільша однорідність спостерігається в тестах: «Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с» ($t=0,36$; $p>0,05$) та при виконанні кидків на швидкість в обидва боки 30 с ($t=1,45$; $p>0,05$).

Таблиця 1
Результати тестування показників спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїсток контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного дослідження

Тест	Група	$X \pm m$	t	Приріст показника %
Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с, (кількість разів)	Е	16,7±0,36	4,00	29,5
	К	14,5±0,35		10,6
Кидки на швидкість в обидва боки 30 с, (кількість разів)	Е	17,3±0,38	3,63	28,1
	К	15,3±0,40		3,3
Піднімання манекену захватом тулубу ззаду, стоячи на паралельних лавках, (кількість разів)	Е	7,9±0,28	4,00	41,1
	К	5,2±0,34		6,2
Вис на зігнутих руках на кімоно, (с)	Е	68,2±4,22	2,63	41,5
	К	52,3±4,36		11,9

Примітка: Е – експериментальна група; К – контрольна група.

2. Протягом усього дослідження під впливом тренувальних навантажень відбувалися позитивні зміни у спортсменок обох груп по всіх п'яти вимірюваним показниками. Аналіз отриманих даних також свідчить про достовірність відмінностей між групами після проведення дослідження у всіх тестах ($p < 0,05$). Так, в тесті «Виведення з рівноваги на швидкість за 20 с» приріст показників у відсотках в експериментальній групі склав 29,5 %, в контрольній – 10,6 %. В тесті «Кидки на швидкість в обидва боки 30 с» приріст показників у відсотках в експериментальній групі склав 28,1 %, в контрольній лише

– 3,3 %. В тесті «Піднімання манекену захватом тулубу ззаду стоячи на паралельних скам'ях» приріст показників у відсотках в експериментальній групі показав високий результат та склав 41,1 %, в контрольній приріст має – 6,2 %. В тесті «Вис на зігнутих руках на кімоно» приріст показників у відсотках в експериментальній групі також показав високий результат та склав 41,5 %, в контрольній приріст має – 11,9 %.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в дослідженні показників змагальної діяльності дзюдоїсток 14 років.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства. 2018. С. 4-12.
2. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Інноваційний підхід до системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки. Харків: ТОВ «Планер», 2018.
3. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2009. №. 2 (6). С. 88-91.
4. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. С. 56-60.
5. Кутек Т. Б., Кучерук В. А. Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів. Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. 2014. Т. 1. №. 1. С. 61-65.
6. Магльований А. В., Тьорло О. І. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки та загальної фізичної підготовки в модульній системі навчання курсантів-жінок. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Т. 9. С. 94-98.
7. Шуба Л. Удосконалення розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів 7–9 років. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць./гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. №. 4. С. 242-246.
8. Osipov A. Y. Et al. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo. *Sport Mont*. 2019. Т. 17. №. 3. С. 9-12.

Особливості фізичної підготовленості футболістів різного віку й кваліфікації

Коваленко М. О., Шаленко В. В.

Анотація. У статті розкрито структуру та взаємодію основних компонентів фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа різного віку. Установлена відсутність істотних відмінностей в основних параметрах фізичної підготовленості гравців різних амплуа у віці 13-14 років і наявність таких у 15-16 річних і більш старших гравців.

Ключові слова: юні футболісти, вік, кваліфікація, ігрове амплуа, сенситивні періоди.

Вступ.

Футболісти різних ігрових амплуа, які виконують різну, специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості й різний рівень розвитку її основних компонентів. Але аналіз науково-методичної літератури показав, що питання індивідуалізації фізичної підготовки футболістів у зв'язку з їхнім ігровим амплуа розроблений недостатньо. Рішення проблеми підготовки резерву для професійного футболу вимагає індивідуального підходу до гравців, починаючи з юного віку [1].

Зв'язок дослідження з науковими планами, темами НДР кафедри. Ініціативна тема науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 р.р., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу у спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Метою дослідження є вивчення структури спеціальної фізичної підготовленості, розробка й обґрунтування методики вдосконалювання фізичних якостей футболістів залежно від ігрового амплуа.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури
2. Вивчити структуру й рівень спеціальної фізичної підготовленості футболістів різного віку та ігрових амплуа.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; інструментальні методи реєстрації показників; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Досліджено структуру й взаємодія основних компонентів фізичної підготовленості футболістів різних ігрових амплуа різного віку. Виявлена наявність зв'язку між спеціальною фізичною підготовленістю й ефективністю виконання техніко-тактичних дій гравців.

Динаміка розвитку спортивно-значимих якостей у юних футболістів (7-18 років) має гетерохронний характер, що обумовлюється насамперед загальнобіологічними закономірностями вікового розвитку. Разом з тим заняття футболом впливають на розвиток рухових здатностей залежно від віку [1, 6].

У дітей на момент початку заняттям футболом основними факторами у структурі розглянутих показників є: 1) зв'язок фізичної й технічної підготовленості (30,5%); 2) фізичний розвиток (17%); 3) орієнтовна основа рухової дії (6,2%) [4].

Установлено, що рівень спортивної майстерності юних футболістів у віці 8-9 років залежить, у першу чергу, від таких показників, як маса тіла, фізична працездатність, максимальна швидкість бігу, час складної рухової реакції, рівень швидкісно-силових якостей і ступінь комплексного прояву швидкості, спритності й техніки володіння м'ячем у специфічних складнокоординаційних завданнях. При цьому кількісні параметри змагальної діяльності на 43,7% залежать від антропометричних характеристик і функціонального стану організму юних спортсменів ($r=0,683$; $p<0,05$), а якісні на 52,1% обумовлені рівнем координаційних здатностей і швидкісно-силових якостей ($r=0,722$; $P<0,01$) [1].

У віці 10-11 років зростання спортивної майстерності юних футболістів обумовлене переважно рівнем швидкісних і швидкісно-силових якостей, а також показниками різнобічності техніки й тактики гри ($r=0,763$; $P<0,05$). Комплекс даних показників впливає на 58,2% параметрів змагальної діяльності.

Для 12-13-річних футболістів у плані росту спортивної майстерності переважне значення мають показники фізичної працездатності, комплексного прояву швидкості, спритності й техніки у специфічних складнокоординаційних рухових діях, змагальних обсягах техніки й тактики. Кількісні параметри змагальної діяльності обумовлені цими показниками на 53,0% ($r=0,728$; $P<0,05$), якісні – на 26,7% ($r=0,753$; $P<0,01$).

Рівень спортивної майстерності футболістів 14-15 років переважно обумовлений наступними показниками: маса тіла, швидкісно-силові якості, змагальний і тренувальний обсяг різнобічності техніки, змагальна різнобічність тактики гри. Остання, як і в попередніх вікових групах, має зворотний взаємозв'язок із загальним обсягом ТТД. Значно зростає вплив комплексного прояву швидкості, спритності й техніки володіння м'ячем у складнокоординаційних рухових діях. Названі фактори на 59,0% обумовлюють кількісні параметри змагальної діяльності й на 57,5%, якісні ($r=0,749$; $p<0,05$).

Спортивну майстерність футболістів 16-17 років переважно обумовлюють такі фактори, як довжина тіла, фізична працездатність, комплексний прояв швидкості, спритності й техніки у специфічних складнокоординаційних діях, змагальні обсяги різнобічності техніки й тактики. При цьому кількісні параметри змагальної діяльності обумовлюються даними факторами на 49,4% ($r=0,703$; $p<0,05$), якісні на 30,8% ($r=0,555$; $p<0,05$) [4].

Фізична працездатність обумовлює спортивну майстерність юних футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки, за винятком періоду з 10 до 11 років. Рівень психомоторних процесів, що вимірюється у лабораторних умовах, як такий впливає на спортивну майстерність тільки на початковому етапі підготовки. Надалі цей фактор трансформується у комплекс показників, що пов'язані зі специфічними для футболу проявами складнокоординаційних рухових дій. Характерно, що останній є домінантним для рівня підготовленості спортсменів усіх вікових груп, крім періоду з 10 до 11 років, де даний фактор увійшов до числа провідних [2].

Досить важливо в тренуванні юних футболістів урахувати сенситивні періоди розвитку тих або інших сторін функціональної підготовленості, коли відбувається їх найбільш інтенсивний розвиток. Численні дослідження, присвячені вивченню вікових змін рухових якостей юних футболістів, у якості сенситивних періодів для виховання сили юних футболістів в одних випадках виділяють вік 13-15 років, в інших 14-16 років.

Сенситивні періоди для швидкісно-силових якостей юних футболістів визначаються в досить широких межах, згідно з якими найбільш сприятливим для їхнього цілеспрямованого розвитку може вважатися як вік 10-16 років, так і більш вузький діапазон 13-14 років [4]. Для швидкості юних футболістів у якості сенситивних фахівцями відзначаються: вік від 7 до 12 років, від 14 до 15 років, а також від 15 до 16 років. В інших випадках виділяють вік від 12 до 15 років. Відбувається це в силу відомих закономірностей багатокомпонентності швидкості як рухової якості й особливостей його прояву у футболі [5].

У якості сенситивного для цілеспрямованого розвитку гнучкості при заняттях футболом виділяється вік від 7 до 11 років. Під впливом тренування, спритність розвивається найбільше ефективно у віці 8-9 років, тобто при низькому її рівні. У віці 15 років показники погіршуються й установлюються на рівні нижче найвищого.

Як показують результати дослідження вікових особливостей рухової діяльності юних футболістів, в 9-12 років у них відбувається значне поліпшення координації рухів. У віці 13-15 років на основі значно зрослих функціональних можливостей ЦНС створюються сприятливі передумови для вдосконалювання рухових здатностей, які в цей період розбудовуються найбільш бурхливо.

У якості сенситивних періодів для розвитку спритності в юних футболістів в одних випадках вказується вік 10-12 років, а в інших 13-14 років. Відомо, що для більшості показників спритності найбільш продуктивним віковим періодом для цілеспрямованого розвитку вважається вік з 11 до 12-13 років [3].

Висновки.

Футболісти різних ігрових амплуа, що виконують, різну, деякою мірою, специфічну роботу, мають і різну структуру фізичної підготовленості й різний рівень розвитку її основних компонентів. Звідси випливає, що фізична підготовка футболістів різних ігрових амплуа повинна плануватися й реалізовуватися відповідно до їхньої спеціалізації.

Перспективи подальших досліджень. Вибрана тема досліджень визначається значною важливістю спеціальної фізичної підготовки футболістів, що диференціюється залежно від ігрових амплуа, й необхідністю розробки даного питання для навчально-тренувального процесу у футболі.

Список використаної літератури:

1. Абдула А.Б., Перцухов А.А. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. №1. С. 35-39.
2. Перевозник В.І., Перцухов А.А. Развитие руховых качеств юных футболистов 13-14 років. Спортивные игры, 2018. №3 (8). С. 74-82.
3. Перцухов А.А. Фізична підготовленість футболістів 18-19 років Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт». Київ : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №6 (88) 17. С. 56-61.
4. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал. Харків : ХДАДМ, 2010. №1. С. 139-141.
5. Шаленко В.В., Перцухов А.А. Динаміка рухових здібностей футболістів 12-15 років. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Науковий журнал. Харків: ХДАДМ, 2010. №12. С. 160-162.
6. Weston M., Castagna C., Helsen W., Impellizzeri F. Relationships among field-test measures and physical match performance in elite-standard soccer referees, Journal of Sports Sciences 2009 P. 1177–1184.

Стрілецька підготовка юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки

Коваленко О. В., Мулик К. В.

Анотація. У статті розглядаються особливості стрілецької підготовки юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки. Результати проведених досліджень свідчать про ефективність розроблених спеціально-підготовчих стрількових вправ та їх послідовності і сполученням використання протягом підготовчого періоду юних біатлоністів експериментальної групи.

Ключові слова: біатлон, лижі, стрількова підготовка.

Вступ.

Стрілецька підготовка в біатлоні є невід'ємною складовою тренувальної та змагальної діяльності на усіх етапах спортивного удосконалення, що охоплюють різні вікові групи спортсменів. Змагальна діяльність у біатлоні свідчить, що для перемоги на змаганнях спортсмен повинен володіти високою швидкістю пересування по дистанції, показувати на вогневих рубежах високу скорострільність і результативність стрільби.

Біатлон – зимовий олімпійський вид спорту, який поєднує біг на лижах по пересіченій місцевості зі стрільбою на вогневих рубежах.

Біг на лижах потребує від спортсмена високої швидкості на дистанції, що забезпечується рівнем його функціональної підготовленості, а стрільба вимагає – концентрації статичних зусиль, високої напруги психічних і фізіологічних функцій (спокою і концентрації уваги, тонкої координації просторових, тимчасових і силових параметрів) в момент прицілювання і здійснення пострілів. Поєднання цих різних за характером видів діяльності робить їх взаємозалежними. Незважаючи на те, що швидкість на дистанції і якість стрільби є взаємообумовленими показниками, вони так само залежать від безлічі інших чинників, таких як, наприклад величина фізичного навантаження, психофізіологічних, матеріально – технічних і метеорологічних, тощо [1,2,3].

Якісна стрільба стає важливим фактором прогресу спортивних досягнень біатлоністів, що спонукає тренерів приділяти велику увагу стрілецької підготовки[6].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконуватиметься відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження - визначити оптимальне сполучення засобів стрількової підготовки юних біатлоністів на етапі попередньої базової підготовки.

Завданнями дослідження:

1. Вивчити сучасні тенденції стрілецької підготовки в біатлоні.
2. Дослідити взаємозв'язок показників стрілецької підготовки у біатлоністів віком 15 – 16 років з рівнем їх спортивних досягнень.

Матеріал і методи дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування та опит фахівців з біатлону, аналіз щоденників тренувань та тренувальних планів, вимірювання основних параметрів стрільби під час змагань.

Результати дослідження та їх обговорення.

В системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті та зокрема біатлоністів доведено, що процес навчання руховим, стрілецьким та іншим навичкам з

можливістю використання засобів зворотного зв'язку є швидким і ефективним в порівнянні з традиційним процесом навчання, що базується на використанні педагогічних і дидактичних методів навчання.

Особливо важливим є такий підхід у віці 15-16 років, який співвідноситься зі стадією формування досконалого виконання рухової дії пов'язаної з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку. У цій стадії окремі фази рухового акту стабілізуються, провідна роль в управлінні рухами переходить до пропріорецепторів. Педагогічний процес спрямований на вивчення деталей рухового дії. Особлива увага приділяється методам, заснованим на використанні рухових сприйнять. Протягом стадії формується раціональна кінематична і динамічна структура рухів. З метою формування доцільного ритму рухових дій використовується широке коло традиційних методів і засобів, спрямованих на створення цілісної картини рухової дії, об'єднання в єдине ціле його частин. Застосовують також різні технічні засоби

примусового виконання рухових дій в заданому діапазоні рухових характеристик; міостимуляцію, що забезпечує доцільну активність м'язових груп; тренування в гідроканалі (для веслярів і плавців), примусове лідирування (для бігунів, ковзанярів) з метою формування швидкісної техніки і тренажери для освоєння деталей техніки в полегшених умовах тощо. Тому отримані нами результати співпадають з думкою В.М.Платонова. [5,6].

Висновки.

Результати проведених досліджень свідчать про ефективність розроблених спеціально-підготовчих стрілкових вправ та їх послідовності і сполученням використання протягом підготовчого періоду юних біатлоністів експериментальної групи.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних засобів стрілецького тренування на етапі початкової підготовки.

Список використаної літератури:

1. Мулик В.В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016, №5(55), С. 57–62.
2. Мулик В.В. Планування загальної діяльності юних біатлоністів протягом річного макроциклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. №6. С. 99–103.
3. Мулик В.В. Корреляционная зависимость между точностью стрельбы и морфофункциональными показателями юных биатлонистов 15-16 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. С. 138–142.
4. Мулик В.В., Котляр С.М., Ажиппо О.Ю. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): навчальний посібник. Харків. 2015. 211с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 770 с.

Практичні рекомендації тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів

Кошляк О. М., Ананченко К. В.

Анотація. Міжнародний рух ветеранів спорту як соціальне явище охоплює велику кількість людей – спортсменів, вболівальників, глядачів, пригортає увагу комерційних організацій та установ. У статті запропоновані практичні рекомендації для дзюдоїстів ветеранів при підготовці до змагань, здійснено аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів.

Ключові слова: дзюдо, технічна підготовленість, дзюдоїсти-ветерани, змагання, тренувальний процес.

Вступ.

Виступи колишніх всесвітньо відомих спортсменів пригортають увагу до занять фізичною культурою та спортом мільйонів людей, створюються нові спортивні клуби за інтересами, залучаються спонсори та засоби масової інформації, створюються громадські організації.

Проведення всесвітніх ігор ветеранів спорту, чемпіонатів Європи, розповсюджених внутрішніх чемпіонатів високорозвинених країн з понад 50-ти видів спорту, надають уявлення про здоров'я, як про процес, що визначає стратегію життя людини, його особисте та соціальне благополуччя.

Кількість учасників на останніх чемпіонатах світу та Європи серед ветеранів-дзюдоїстів, на яких приймали участь спортсмени з понад 60 країн, дозволяє зробити припущення про популяризацію та масовість ветеранського спорту. Все це надає нам привід серйозно замислитися над організацією ветеранського руху в Україні.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними дослідженнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Оптимізація тренувального процесу в однокориставах (2021-2025р.)

Мета роботи – вивчити особливості техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів ветеранів.

Завдання дослідження:

1. Виявити ставлення ветеранів спорту до рухової активності, їх психофізичний стан і переваги в підготовці до змагань.

2. Вивчити склад технічних дій у дзюдо на сучасному етапі її розвитку.

Завдання дослідження:

- визначити особливості техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень;
- здійснити аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності дзюдоїстів-ветеранів та виявити недоліки у їх технічному арсеналі, визначити, які фактори сприяють його формуванню, індивідуалізації та оптимізації.

Матеріал і методи дослідження:

- теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел;
- бесіди з спеціалістами та тренерами;
- математичний аналіз;
- педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

В експерименті брало участь 20 борців кваліфікації: (КМС, МС, МСМК України). В кінці експериментальних досліджень проведено заключне тестування, опитування учасників експерименту, обґрунтування отриманих результатів та оформлення роботи. Ветерани застосовували розроблену нами програму підготовки.

Опитування дзюдоїстів-ветеранів показав, що 92,9% приступили до систематичних занять дзюдо ще до 15 років і мали в своєму активі перемоги (або високі місця) на великих змаганнях, 96,4% перервали активні заняття боротьбою на 5-10 років, при цьому не брали участь в змаганнях протягом 7-15 років. За такий тривалий період часу 32,1% ветеранів взагалі припинили систематичні заняття будь-якими фізичними вправами, 39,3% опитаних займалися фізичними вправами різноманітного характеру (в основному ігровими видами, плаванням і бігом, силовими вправами на тренажерах). Лише на 28,6% спортсменів-ветеранів іноді включали в свої заняття фізичними вправами боротьбу і її елементи.

В результаті проведених досліджень було встановлено, що в змагальному складі техніки боротьби переважають атакуючі дії.

Педагогічні спостереження показали, що в даний час найбільш часто застосовуються технічні дії у ветеранів є:

- Кидок підхоплення (Ути-мата);
- Кидок через спину (Сэой-нагэ);
- Кидок Зачепом (О-ути-гари).

Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів-ветеранів дозволив виділити 15 основних технічних дій, які часто ними використовуються. Сім з них з високою ефективністю використовують в змагальних двобоях. Техніка кидків – Nage Waza 4 КЮ (помаранчевий пояс); техніка 5 КЮ (жовтий пояс); техніка 2 КЮ (синій пояс); техніка 1 КЮ (коричневий пояс).

Список використаної літератури:

1. Ананченко, К. В., Хацаюк, О. В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*, 2018. 4-18.
2. Жаворонков, А. Н., Табаков, С. Е. Сравнение модельных характеристик технико-тактической подготовленности чемпионов мира по самбо различных групп весовых категорий. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 2(180), 2020. 107-110.

Нами було проаналізовано 50 змагальних поєдинків у різних вікових групах. У сутичках молодих спортсменів було виявлено наступні показники і закономірності:

1. 226 Проведено спроб з них 115-результативних.

2. Найбільш поширені прийоми такі як: підсікання, кидок підхватом, кидок через спину мають стабільну ефективність понад 50% - це говорить про ефективність і стабільність виконання даних технічних дій у змагальній практиці.

Тренувальний процес дзюдоїстів-ветеранів необхідно будувати з урахуванням функціонального стану серцево-судинної системи як одного з найважливіших критеріїв оцінки дії на організм людини систематичного спортивного тренування. У дзюдоїстів-ветеранів з віком і зі збільшенням ступеня артеріального тиску (АТ) достовірно збільшуються товщина стінок, об'ємні й лінійні характеристики порожнини лівого шлуночка, лівого передсердя (ЛП).

У дзюдоїстів-ветеранів, що припинили систематичні заняття фізичною культурою, виявляється високий ступінь розвитку серцево-судинних захворювань – у 26%, тоді як у тих, що продовжують заняття спортом, – у 4,5%.

Основним мотиваційним механізмом занять спортом для ветеранів-дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень: зміцнення здоров'я й підтримка працездатності – 100 %; подобається заняття дзюдо – 100 %; спілкування з друзями – 83,3 %; незадоволеність досягнутими результатами в період активних занять спортом – 10 %.

Аналіз результатів експерименту показав, що тренування з урахуванням основних тенденцій в програмі підготовки виявилися вельми ефективними. Виявлено статистично достовірний приріст техніко-тактичної підготовленості.

Педагогічні спостереження, виконані під час змагань, показали, що дзюдоїсти експериментальної групи стали частіше нав'язувати і реалізовувати в основному кидки підхватом, підсікання, зачепи.

Дзюдоїсти експериментальної групи продовжили тренування з урахуванням особливостей підготовки ветеранів. Позиції борців експериментальної групи ще більш зміцнилися. У підсумкових змаганнях ними було здобуто 21 перемоги в 36 сутичках.

При підборі коронних прийомів боротьби, засобів тактичної підготовки при виконанні коронних прийомів тренерам потрібно враховувати індивідуальні особливості дзюдоїстів (морфологічні, фізичні, психологічні). При вивченні та вдосконаленні прийомів боротьби спортсменам потрібно міняти просторово-часові, силові характеристики прийому, відповідно до своїх індивідуальних особливостей (морфологічним, фізичним, психологічним).

Таким чином, для ефективного виконання техніко-тактичних дій в боротьбі потрібно врахування особливостей підготовки борців-ветеранів.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити біологічний вік дзюдоїстів-ветеранів, запропонувати тренувальний процес спортсменам різних вікових груп.

3. Мулик, В., Ананченко, К., Перевозник, В., Перебийніс, В., Сорока, В. Характеристика фізичних якостей єдиноборців-ветеранів різних вікових груп. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (1), 2019, 29-35.
4. Перебийніс В. Б., Ананченко К. В., Пакулін С. Л. Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу дзюдоїстів-ветеранів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018.
5. Тропин, Ю. Н., Латишев, Н. В., Королев, Б. А., Ляшенко, Е. Р. Модельные характеристики технико-тактической подготовки сильнейших борцов мира. Единоборства, 2020. 58-71.
6. Помещикова, І., Чуча, Н., Ляхова, Т., Телешик, Н. Розвиток руху ветеранів баскетболу. Спортивні ігри, 3 (17), 2020. 69-81.
7. Шандригось, В. І., Латишев, М. В., Розторгуй, М. С., Первачук, Р. В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Единоборства, 2021. С. 84-98.

Особливості виконання стандартних положень футболістами аматорських команд в іграх чемпіонату Харківської області

Кравченко С.О.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Перцухов А. А.

Анотація. У даній роботі наведено результати дослідження змагальної діяльності команд вищої ліги чемпіонату Харківської області. У статті представлено кількісні та якісні показники розіграшів ударів від воріт, штрафних ударів, вкидань м'яча з-за бічної лінії поля, кутових ударів та одинадцятиметрових ударів. Отримані результати дають можливість тренерському складу вносити зміни у підготовку команд до подальших змагань.

Ключові слова: удар від воріт, штрафний удар, вкидання м'яча, кутовий удар, одинадцятиметровий удар.

Вступ.

Аналіз доступної літератури, дозволив встановити, що питанням вивчення різних аспектів змагальної діяльності футболістів різного віку та кваліфікації присвячено значну кількість робіт. Великий інтерес представляють роботи, які стосуються особливостей:

- рухової активності футболістів [8, 12, 13, 14],
- здійснення передач м'яча [5, 10],
- ударів у ворота [6, 9],
- виконання атакуювальних та захисних ТТД [4, 7],
- розіграшів стандартних положень [1, 2].

Відомо, що вдале виконання будь-якого стандартного положення поблизу воріт суперника є передумовою для реального завершення атакуювальних дій команди [11]. При стандартних положеннях гравці, що обороняються, опиняються в скрутному положенні з ряду причин. Перш за все, вони не можуть застосовувати проти суперників, які розіграють м'яч, щільну опіку, оскільки згідно з правилами повинні розташовуватися на відстані 9,15 м від м'яча (за виключенням, коли м'яч вкидається із-за бічної лінії поля). Крім того, команда, що атакує може висунути вперед більше гравців на заздалегідь певні позиції, відповідні задуманому варіанту розіграшу комбінацій із завершальним ударом одного з партнерів.

Деякими авторами наголошується, що приблизно 70% всіх голів у футболі забивається безпосередньо з гри, а 30% – в епізодах, які прийнято називати стандартними. Так, за даними Г.А.Лисенчука [3] в іграх чемпіонату світу 1990 року 31,3% всіх м'ячів було забито при виконанні стандартних положень, а на чемпіонаті світу 1994 року – вже 32,6%. Таке положення підтверджується і іншими фахівцями.

А саме, В.М.Шамардін [11] відзначає, що спостерігаються тенденції до збільшення об'єму голів, що забиваються із стандартних положень. Так, при виконанні штрафних ударів забивається від 11 до 16% всіх голів. Внесок голів, що забиваються після виконання кутових ударів, в загальну результативність варіюється від 5 до 11%. Внесок голів, що забиваються з пенальті, постійно підвищується від 4-5% (у 30-50-і рр.) до 10% (починаючи з кінця 70-х рр.). За даними автора, команда в середньому за гру виконує 43,3 стандартних положень. З них: штрафних ударів – 15,7, кутових ударів – 7, вкидань м'яча із-за бічної лінії – 17, вільних ударів – 3,3. Відсоток браку при виконанні стандартних положень наступний: при штрафних ударах – 28%, при кутових ударах – 53%, при вкиданнях м'яча – 13,5%, при вільних ударах – 27,3%.

Тому, як відзначає В.М.Шамардін [11], необхідно приділяти особливу увагу виконанню стандартних положень в ході змагальної діяльності, тим більше що для підвищення їх ефективності є значні резерви.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дана робота виконана згідно з темою НДР кафедр футболу та хокею, спортивних та рухливих ігор та одноклубів Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. за темою «Психо-сенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно з ініціативною темою НДР у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр. за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета роботи – встановити кількісні та якісні показники розіграшів стандартних положень футболіста-

ми аматорських команд в іграх чемпіонату Харківської області.

Завдання дослідження:

1. Виявити кількісні показники стандартних положень в іграх серед аматорських команд чемпіонату Харківської області.
2. Встановити показники ефективності виконання атакуючих ТТД при розіграшах стандартних положень футболістами аматорських команд в іграх чемпіонату Харківської області.
3. Провести порівняльний аналіз кількісних та якісних показників стандартних положень аматорських команд в іграх чемпіонату Харківської області.

Матеріал і методи дослідження: реєстрація техніко-тактичних дій здійснювалася на прикладі ігор команд-учасниць чемпіонату Харківської області сезону 2021 року. Всього було проаналізовано 21 гра чемпіонату Харківської області за участю команд «Колос» Сахновщина, «Металург» Куп'янськ, «Крем'янець» Ізюм, «Золочів» Золочів, «Цементник» Балаклея, «Маяк» Валки, «Гудвін» Слобожанське, «Кирилівка» Кирилівка. Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, реєстрація техніко-тактичних дій, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

У таблиці 1 представлені показники кількості та ефективності виконання стандартних положень в іграх команд прем'єр-ліги чемпіонату України.

З таблиці видно, що аматорські команди в середньому за гру виконували 10,4±0,8 ударів від воріт, 18,3±1,0

штрафних або вільних ударів, 22,9±1,4 вкидань м'яча з-за бічної лінії поля, 4,8±0,7 кутових ударів, 0,2±0,1 одинадцятиметрових ударів.

При цьому ефективність виконання різних стандартних положень футболістами в іграх чемпіонату Харківської області неоднакова. Так, удари від воріт командами даного рівня здійснювалися з коефіцієнтом ефективності 47,8±4,6%, штрафні та вільні удари з ефективністю 60,2±4,5%, вкидання м'яча з-за бічної лінії поля з ефективністю 72,6±2,6%, кутові удари – 38,7±6,5%, одинадцятиметрові удари – 100,0±0,0%.

В результаті проведених досліджень було встановлено, що кількість та ефективність стандартних положень залежить від місця їх виконання. Так, в таблиці 2 наведено кількісні показники стандартних положень в іграх команд чемпіонату Харківської області в різних зонах футбольного поля.

З таблиці видно, що в зоні оборони в середньому за гру виконувалося 19,5±1,2 розіграшів стандартних положень. А саме, ударів від воріт – 10,4±0,8, штрафних або вільних ударів – 5,1±0,6, вкидань м'яча з-за бічної лінії поля – 4,0±0,4.

Найбільша кількість стандартних положень була в середній зоні футбольного поля – 22,1±0,8. В середній зоні поля виконувалося 9,8±0,6 штрафних або вільних ударів та 12,3±0,8 вкидань м'яча з-за бічної лінії поля.

Натомість в зоні атаки футболістами команд даного рівня розігрувалася найменша кількість стандартних положень за гру – 14,9±1,5.

З даної таблиці видно, що в зоні атаки здійснювалося 3,4±0,5 розіграшів штрафних або вільних ударів, 6,6±0,8 вкидань м'яча з-за бічної лінії поля, 4,8±0,7 кутових ударів та 0,2±0,1 11-метрових ударів.

Таблиця 1
Показники кількості та ефективності виконання стандартних положень в іграх аматорських команд чемпіонату Харківської області (n=21)

Стандартні положення	Кількість	Ефективність, %
Удар від воріт	10,4±0,8	47,8±4,6
Штрафний або вільний удар	18,3±1,0	60,2±4,5
Вкидання м'яча з-за бічної лінії поля	22,9±1,4	72,6±2,6
Кутовий удар	4,8±0,7	38,7±6,5
Одинадцятиметровий удар	0,2±0,1	100,0±0,0

Таблиця 2
Показники кількості виконання стандартних положень в іграх аматорських команд чемпіонату Харківської області (n=21)

Стандартні положення	Зони футбольного поля		
	Оборони	Середня	Атаки
Удар від воріт	10,4±0,8	-	-
Штрафний або вільний удар	5,1±0,6	9,8±0,6	3,4±0,5
Вкидання м'яча з-за бічної лінії поля	4,0±0,4	12,3±0,8	6,6±0,8
Кутовий удар	-	-	4,8±0,7
Одинадцятиметровий удар	-	-	0,3±0,1
Всього	19,5±1,2	22,1±0,8	14,9±1,5

Таблиця 3
Показники ефективності виконання стандартних положень в іграх
аматорських команд чемпіонату Харківської області (n=21)

Стандартні положення	Зони футбольного поля		
	Оборони	Середня	Атаки
Удар від воріт	47,8±4,6	-	-
Штрафний або вільний удар	67,8±6,1	71,6±5,2	25,6±7,3
Вкидання м'яча з-за бічної лінії поля	66,7±6,6	75,7±2,4	72,8±2,7
Кутовий удар	-	-	38,7±6,5
Одинадцятиметровий удар	-	-	100,0±0,0
Всього	59,2±4,0	73,4±3,2	46,7±3,0

У таблиці 3 наведено показники ефективності виконання стандартних положень футболістами аматорських команд.

Аналізуючи показники ефективності виконання стандартних положень видно, що в середній зоні стандартні положення розігрувалися найбільш ефективно (73,4±3,2%). Встановлено, що в середній зоні штрафні та вільні удари виконувалися з ефективністю 71,6±5,2%, а вкидання м'яча з-за бічної лінії поля з ефективністю 75,7±2,4%.

Ефективність стандартних положень в зоні оборони становила 59,2±4,0%. Було виявлено, що в зоні оборони удари від воріт здійснювалися з ефективністю 47,8±4,6%, штрафні та вільні удари з ефективністю 67,8±6,1% та вкидання м'яча з-за бічної лінії поля з ефективністю 66,7±6,6%.

Для зони атаки характерні найнижчі показники ефективності розіграшів стандартних положень. Встановлено, що ефективність загальної кількості стандартних положень в зоні атаки становила 46,7±3,0%. Було виявлено, що штрафні або вільні удари виконувалися з ефективністю 25,6±7,3%, вкидання м'яча з-за бічної лінії поля з ефективністю 72,8±2,7%, кутові удари — 38,7±6,5% та одинадцятиметрові удари — 100,0±0,0%.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити такі висновки:

1. Аналіз доступної літератури дозволив встановити, що приблизно 70% всіх голів у футболі забивається безпосередньо з гри, а 30% — в епізодах, які прийнято називати стандартними. Багатьма фахівцями відзначається тенденція до збільшення об'єму голів, що забиваються із стандартних положень. Так, при виконанні

штрафних ударів забивається від 11 до 16% всіх голів. Внесок голів, що забиваються після виконання кутових ударів, в загальну результативність варіюється від 5 до 11%. Внесок голів, що забиваються з пенальті, постійно підвищується від 4-5% (у 30-50-і рр.) до 10% (починаючи з кінця 70-х рр.).

2. Встановлено, що аматорські команди в середньому за гру виконують 10,4±0,8 ударів від воріт, 18,3±1,0 штрафних або вільних ударів, 22,9±1,4 вкидань м'яча з-за бічної лінії поля, 4,8±0,7 кутових ударів, 0,2±0,1 одинадцятиметрових ударів.

3. Ефективність виконання різних стандартних положень футболістами в іграх чемпіонату Харківської області неоднакова. Так, удари від воріт командами даного рівня здійснюються з коефіцієнтом ефективності 47,8±4,6%, штрафні та вільні удари з ефективністю 60,2±4,5%, вкидання м'яча з-за бічної лінії поля з ефективністю 72,6±2,6%, кутові удари — 38,7±6,5%, одинадцятиметрові удари — 100,0±0,0%.

4. В результаті проведеного дослідження було з'ясовано, що кількість та ефективність стандартних положень залежить від місця їх виконання. Так, було встановлено, що в зоні оборони в середньому за гру футболістами аматорських команд виконувалося 19,5±1,2 розіграшів стандартних положень з ефективністю 59,2±4,0%, в середній зоні — 22,1±0,8 з ефективністю 73,4±3,2%, а в зоні атаки — 14,9±1,5 з ефективністю 46,7±3,0%.

Подальші дослідження можуть бути присвячені розробці та експериментальному обґрунтуванню програми з удосконалення тактичних дій у нападі футболістів аматорських команд.

Список використаної літератури:

1. Голомазов С., Русанов А., Чирва Б. Анализ выполнения штрафных и свободных ударов в играх команд высокой квалификации. Теория и практика футбола, 2001. №3 (11). С. 2-5.
2. Лебедев С.И., Шаленко В.В., Перцухов А.А. Сравнительный анализ выполнения стандартных положений высококвалифицированных футболистов. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019. №3 (111) 17. С. 87-92.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. Киев: Олимпийская литература, 2003. 272 с.
4. Перцухов А.А. Интенсивность та ефективність застосування пресингу футболістами команд високого рівня. Спортивні ігри: електронний науковий журнал. Харків, 2020. №2 (16). С. 50-57.
5. Перцухов А.А. Особенности выполнения передач мяча футболистами команды «Лестер Сити» в играх чемпионата Англии 2015–2016 гг. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2017. №3 (59). С. 101-105.
6. Перцухов А.А., Без'язичний Б.І., Худякова В.Б. Особливості виконання ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рівня. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2020. №1 (75). С. 64-68.

7. Перцухов А.А., Без'язичний Б.І., Худякова В.Б. Порівняльні характеристики ТТД провідних футбольних клубів світу. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2021. №3 (83). С. 68-76.
8. Перцухов А.А., Первозник В.И. Двигательная активность футболистов высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности. Спортивные игры. Харьков, 2019. №1 (11). С. 32-39.
9. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Особливості виконання результативних ударів у ворота футболістами в іграх команд високого рівня. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2020. №2 (76). С. 24-40.
10. Перцухов А.А., Шаленко В.В. Характеристика голевых передач мяча в играх команд высокой квалификации. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №3 (84) 17. С. 73-77.
11. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебное пособие. Днепропетровск: Пороги, 2002. 200 с.
12. Bangsbo J. Energy demands in competitive soccer. J. Sports Sci, 1994. №12. S. 5-12.
13. Bangsbo J., Norregaard L., Thorsoe F. Activity profile of competition soccer. J. Sports Sci, 1991. №16(2). P. 6-110.
14. Dupont G., Akapo K., Berthoin S. The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. J Strength Cond Res, 2004. №18 (3). P. 9-584.

Техніко-тактична підготовленості дзюдоїстів високого класу на основі аналізу змагальної діяльності

Кривчач С. В., Пономарьов В. О.

Анотація. Величезна конкуренція в спортивній боротьбі, прагнення спортсменів до самовдосконалення стимулюють безперервне зростання спортивних досягнень. Це призводить до того, що на найбільших змаганнях перемагає найбільш підготовлений спортсмен, який в тренувальному процесі дотримується чіткої, детально продуманої і науково обґрунтованої системи.

Ключові слова: дзюдо, техніко-тактична підготовленість, дзюдоїст, змагання, індивідуалізація.

Вступ.

Аналіз чинників, що лежать в основі досягнення спортивного результату, повинен виконуватися на основі чіткого уявлення про характеристики змагальної діяльності дзюдоїста: технічній оснащеності, активності і щільності атакуючих дій, їх ефективності і результативності [3,5].

На жаль, саме ці питання враховуються тренерами далеко не завжди, що робить украй актуальними дослідження, спрямовані на вивчення компонентів діяльності змагання дзюдоїстів. У цьому плані величезне значення придбаває наукове.

Спортивний результат як продукт діяльності змагання, обумовлюється великою кількістю чинників. У їх числі індивідуальні особливості особи спортсмена, ефективність системи підготовки, матеріально-технічна забезпеченість, кліматичні, географічні і соціальні умови, в яких проводиться змагання, і багато що інше.

Техніка виконання рухів, раціональна для усіх спортсменів, як відомо, називається стандартною. Індивідуальна техніка, змінена залежно від особливостей спортсмена, не повинна спотворювати основу рухової дії. Для формування свого спортивного стилю дзюдоїст належний мати високий рівень стандартної техніки (школи).

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними дослідженнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Оптимізація тренувального процесу в одноборствах (2021-2025р.)

Метою роботи є обґрунтування індивідуалізації техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів високого класу на основі аналізу змагальної діяльності.

Завдання:

1. Вивчити існуючі методики індивідуалізації техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів.
2. Проаналізувати змагальну діяльність дзюдоїстів високого класу.

Матеріал і методи дослідження.

Під час роботи для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи :

- аналіз науково- методичної літератури;
- педагогічні спостереження;
- анкетне опитування;
- аналіз відеоматеріалів.
- методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

В даний час дзюдоїсти високої кваліфікації, маючи високий рівень технічної оснащеності, застосовують у фінальній частині змагань прийоми із 13 груп, серед яких найчастіше зустрічаються п'ять. Ці групи різняться між собою за частотою використання, результативності та різноманітності.

Аналізуючи поєдинок за даними показниками, можна досить надійно визначити потенціал спортсмена, на основі чого скласти прогноз можливості досягнення, ним запланованого результату. Крім того, показники структурних компонентів дозволяють виявити слабкі та сильні сторони підготовки борців, що дає можливість своєчасно вносити до тренувального та змагального процесу необхідні корективи.

Наявність модельних характеристик видів підготовки, що є складовою структури змагань, дають можливість визначити загальні закономірності становлення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів з урахуванням віку, статі, ваги та кваліфікації.

Індивідуальна манера чи стиль діяльності визначається комплексом морфологічних, фізичних, психічних якостей і проявляється у різній поведінці спортсменів на змаганнях, у різній тактиці, у певних прийомах, обраних для ведення поєдинку, у специфічності цих прийомів. Підготовка борців має будуватися з урахуванням манери ведення сутички, тобто в залежності від схильності до темпу («темповик»), силового єдиноборства («силовик»), або техніко-тактичного обґрунтування («ігровик»).

У відповідності з індивідуальними психічними, фізичними особливостями один з борців може віддавати перевагу атакуючій тактиці. Однак сучасний рівень розвитку боротьби потребує, щоб борець володів усіма видами тактики і вмів застосовувати їх, та вести сутичку в співвідношенні з особливостями супротивника, своєю підготовкою, конкретною ситуацією. Для більш ефективного використання тактики необхідно вивчати своїх ймовірних супротивників, мати про них вичерпну інформацію, що дозволить змоделювати ведення поєдинку в тренуваннях. Підсумок виступу на значних міжнародних змаганнях доводить, що борець, який обрав атакуючу тактику, як правило, має значну перевагу і досягає перемог у змаганнях і змаганнях загалом.

При аналізі структурних компонентів змагальної діяльності борців виділяють:

- технічну оснащеність;
- активність;
- щільність;
- ефективність;
- результативність атакуючих дій.

Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності кваліфікованих дзюдоїстів дозволив виділити 15 основних технічних дій, які часто ними використовуються.

Ефективність виконання змагальної техніки на Чемпіонаті Європи та Світу дозволяє запропонувати найбільш ефективну техніку, яка використовується на змаганнях. Отримані результати дозволяють стверджувати, що вищезгадані технічні дії є найбільш ефективними прийомами дзюдо. Найбільш ефективні з них:

- Uchimata (підхоплення зсередини)
- Uchiki-taoshi, o-soto-otoshi (задня підніжка)
- Harai-goshi, hane-makikomi (підхоплення під одну, дві ноги, підхоплення гомілкою)
- O-uchi-gari (заціп зсередини).

Список використаної літератури:

1. Ананченко К.В., Ручка Є.В. Вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», 2017. Випуск 2(83)17.
2. Жаворонков, А. Н., Табаков, С. Е. Сравнение модельных характеристик технико-тактической подготовленности чемпионов мира по самбо различных групп весовых категорий. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2(180), 2020. 107-110.
3. Мулик, В., Ананченко, К., Перевозник, В., Перебийніс, В., Сорока, В. Характеристика фізичних якостей єдиноборців-ветеранів різних вікових груп. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (1), 2019, 29-35.
4. Титаренко, В.М., Тропин, Ю.Н. Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1(75), 2020. С. 53-57.
5. Тропин, Ю.Н., Латишев, Н.В., Королев, Б.А., Ляшенко, Е.Р. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности сильнейших борцов мира. Єдиноборства, 2020. С. 58-71.
6. Чертов, І.І., Бойченко, Н.В., Зантара, Г.М., Мирошніченко, Є.С. (2021). Аналіз показників змагальної діяльності лідируючих дзюдоїсток вагової категорії до 52 кг. Єдиноборства, С. 69-78.
7. Шандригось, В. І., Латишев, М. В., Розторгуй, М. С., Первачук, Р. В. Аналіз відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства, 2021. 84-98.

Такий показник змагальної діяльності як ефективність застосування технічних дій (у відсотках) визначається шляхом ділення кількості результативних прийомів на число реальних спроб виконати прийом.

Ефективність атак у переможців склала 23,2%, у програвши – 6,6%.

Таким чином, переможці фіналів, півфіналів і сутичок за третє місце борються на змаганнях значно агресивніше, ефективніше і результативніше своїх супротивників і цілком закономірно домоглися перемоги.

На підставі виконаного аналізу можна зробити висновки про те, що переможці в цілому демонструють гостро атакуючий стиль ведення сутички на усьому її протязі. Навіть отримавши перевагу, продовжують атакувати суперника, прагнучи добитися чистої перемоги. Усі переможці мають найвищий рівень фізичної підготовленості, що дозволяє кожні 15-20 сек. Робити реальні спроби виконувати кидок.

Слід також відмітити, що показники активності і результативності борців-фіналістів різко зросло в порівнянні з попередніми сутичками. Окрім цього, напруженість фінальних сутичок з кожною хвилиною зростала, досягнувши апогею в середині і у кінці. Це свідчило не лише про високі техніко-тактичні і фізичні кондиції не лише переможців, але і їх суперників, а також про безкомпромісність поєдинків.

Аналіз динаміки атакуючих дій показав що активність і ефективність атак зростає до кінця зустрічі, це свідчить про раціональний розподіл сил, а також про чітке виконання тактичного плану.

В ході педагогічної роботи по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності спортсменів в групах отримані певні зміни за показниками змагальної діяльності, що особливо стосуються характеристик активності дій. У експериментальній групі статистично значущі позитивні зміни в техніко-тактичних діях сталися за наступними показниками діяльності. Активність атакуючих дій в положенні боротьби стоячи. До експерименту було значення 2,1 (атак в хвилину), а потім – 2,75 ($p < 0,05$) таблиця 5.

У тренувальному процесі ставилося завдання з можливим подоланням захисту без зриву захоплення суперника і із зривом. Окрім уміння завоювати потрібне захоплення дзюдоїст повинен був володіти різними способами звільнення від захоплення.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити змагальну діяльність дзюдоїстів світового класу, результати роботи можуть служити основою для утримання моделі діяльності змагання висококваліфікованих дзюдоїстів.

Передзмагальна підготовка кікбоксерів з урахуванням особливостей атакуючих дій

Купіна Г. І.

Анотація. У статті розглянуто вплив індивідуальної підготовки кікбоксерів-юніорів на кількість атакуючих дій з різних дистанцій. В дослідженні взяли участь 32 спортсмени по 16 в контрольній та експериментальній групі. Експериментальна група показала кращий результат у кількості ударів руками та ногами, атак з дальньої дистанції та захисту за допомогою ніг та рук.

Ключові слова: кікбоксинг, індивідуалізація, атакуючі дії, дистанція, юніори.

Вступ.

В даний час в сучасному спорті значно збільшився обсяг рухового навантаження, істотно підвищилася інтенсивність тренувального процесу, змінилася тренувальна і змагальна діяльність, здійснювана в імовірних і несподівано виникаючих ситуаціях, які вимагають прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1-3].

Найуспішніше в змагальній діяльності виступають зазвичай ті кікбоксери, які мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляється в удосконаленні таких спеціалізованих сприйняття, як «почуття суперника», «почуття удару» і т.п. [4]. З ростом спортивної майстерності спортсменам потрібна здатність швидко (без попередньої підготовки) вирішувати будь-які рухові завдання в межах даної координації. На теперішній час недостатньо праць присвячених тренувальному процесу кікбоксерів юніорів у змагальному періоді підготовки, передзмагальному етапі [5,6].

Робота виконана згідно з НДР кафедри атлетизму та силових видів спорту: «Шляхи удосконалення тренувального процесу у силових видах спорту та одноборствах» (номер 0121U109184) на 2021 та 2023 р.р.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику передзмагальної підготовки кікбоксерів-юніорів.

Завдання дослідження:

1. Розробити методику підготовки кікбоксерів-юніорів у змагальному періоді передзмагальному етапі.
2. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Матеріал і методи дослідження.

В дослідженні взяли участь 32 кікбоксери-юніори,

серед яких 27 спортсменів другого розряду, та 5 – першого. Учасники дослідження були розподілені на дві групи: контрольна – 16 осіб, та експериментальна – 16 осіб. Дослідження проводилось протягом передзмагального етапу змагального періоду. Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою, розробленою для та ДЮСШ, а експериментальна за методикою, що передбачала урахування складу атакуючих дій руками та ногами з різних дистанцій, виконання захисних дій. Виравовувалися найбільш ефективні дії для спортсменів, та на основі їх будувалася програма підготовки. Інтенсивність та об'єм тренувальних навантажень у групах не відрізнялись.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати впливу авторської методики на атакуючі та захисні дії кікбоксерів-розрядників представлено у таблиці 1. На початку дослідження між групами достовірної різниці не було виявлено.

Так, наприкінці дослідження спортсмени експериментальної групи показали кращий результат ніж спортсмени контрольної групи у таких показниках:

- кількість ударів руками ($t=2,12$; $p<0,05$);
- кількість ударів ногами ($t=2,24$; $p<0,05$);
- атаки з дальньої дистанції ($t=2,54$; $p<0,05$);
- захисти за допомогою рук ($t=2,08$; $p<0,05$);
- захисти за допомогою ніг ($t=2,25$; $p<0,05$);

Висновки.

Використовуючи індивідуалізацію спортивного тренування у змагальному періоді підготовки, шляхом удосконалення найбільш ефективних дій, кікбоксери-юніори підвищують кількість атакуючих дій.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні індивідуалізації для спортсменів інших вікових категорій.

Таблиця 1
Результати атакуючих та захисних дій кікбоксерів-юніорів наприкінці дослідження

№	Атакуючі/захисні дії	КГ (n=16)	ЕГ (n=16)	t	p
1	Кількість ударів руками, шт	39,7±3,2	49,3±3,2	2,12	<0,05
2	Кількість ударів ногами, шт	15,3±2,1	21,5±1,8	2,24	<0,05
3	Атаки з дальньої дистанції, шт	7,6±0,8	10,3±0,7	2,54	<0,05
4	Атаки з середньої дистанції, шт	12,9±1,9	15,8±2,3	0,97	>0,05
5	Атаки з ближньої дистанції, шт	10,4±2	12,9±2,5	0,78	>0,05
6	Захисти за допомогою рук, шт	8,9±1,2	12,9±1,5	2,08	<0,05
7	Захисти за допомогою ніг, шт	14,9±1,8	20,8±1,9	2,25	<0,05

Список використаної літератури:

1. Наумов О. В., Ємець В. В. Навчальна програма Кікбоксинг для розвитку дітей та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2017 № 4, с 44-53.
2. Яковлев Д. С., Володин В. Н., Гайсин Д. Р. Кикбоксинг в системе подготовки спортсменов рукопашников. Гуманитарные науки: современный взгляд на изучение актуальных проблем, 2018 №8(55), с 45-47.
3. Аннаев Р. И., Аннаев М. Р. Кикбоксинг: методико-технические аспекты освоения основных ударов ногами. Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе, 2019, №4(21), с 95-97.
4. Podrigalo L. V. The prediction of success in kickboxing based on the analysis of morphofunctional, physiological, biomechanical and psychophysiological indicators. Physical education of students, 2018, № 1(22), с 51-56.
5. Follmer B., Varga A. A., Zehr E. P. Understanding concussion knowledge and behavior among mixed martial arts, boxing, kickboxing, and Muay Thai athletes and coaches. The Physician and sportsmedicine, 2020 № 4.(48), С 417-423.
6. Sekulic D. The prevalence and covariates of potential doping behavior in kickboxing; analysis among high-level athletes. Journal of human kinetics, 2017, №5(59), С. 67-75.

Динаміка показників фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів протягом підготовчого періоду

Литвинова А. С.

Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Паєвський В. В.

Анотація. У статті визначені кількісні показники фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів на різних етапах дослідження під час підготовки до чемпіонату України протягом підготовчого періоду.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, показники, тренувальні навантаження.

Вступ.

Волейбол – популярний вид спорту. Це рухлива, динамічна та захоплююча гра, вона вимагає від гравців у першу чергу відмінної фізичної підготовки. Бо в її основі, попри постійні зміни на майданчику, лежать природні рухи: розгін, стрибки, удари, біг, які активно виконуються [3].

Належний рівень розвитку фізичних якостей створює передумови до якісної тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів [4]. У численних наукових працях [1, 2, 5] доведено, що структура і зміст фізичної підготовки повинні відповідати структурі і змістові змагальної діяльності. Основними засобами фізичної підготовки волейболістів є загально-розвивальні вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, використання тренажерних пристроїв і додаткового обладнання. Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, футбольними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо. Основу фізичної підготовки волейболістів становлять швидко-силова підготовка та розвиток сили і швидкості в поєднанні, які витікають зі специфіки гри у волейбол.

Якщо розглянути виконання технічних дій у волейболі, можна помітити, що взаємодія швидкості та сили займає провідне місце при виконанні результативних нападаючих ударів та захисних дій [5].

Окремі фахівці досліджують увагу волейболістів в процесі навчально-тренувальних зборів, пропонують особливу організацію тренувальних занять з використанням психо-технічних ігор та вправ. Однак питання фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації на

навчально-тренувальних зборах розглянуті недостатньо [2, 6].

Структура підготовки кваліфікованих волейболістів базується на існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності. Ці особливості зумовлюються чинниками, що визначаються ефективністю змагальної діяльності та оптимальною структурою підготовки, індивідуальними характеристиками спортсменів, термінами головних змагань [1, 7].

Проблема фізичних навантажень волейболістів має важливе значення для процесу керування їх підготовкою, тому є актуальною в галузі спортивних досліджень. Це пов'язано, по-перше, з необхідністю цілеспрямованого планування тренувальної роботи, і, по-друге, з можливістю якісно коректувати тренерські впливи в ході безпосереднього проведення тренувальних занять і змагань. Тому, наші дослідження спрямовані на вивчення актуального питання, аналізу фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів під час підготовчого періоду.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до ініціативної теми кафедри спортивних та рухливих ігор ХДАФК «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023pp).

Мета дослідження – підвищити ефективність тренувального процесу з урахуванням показників фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів протягом підготовчого періоду.

Завдання дослідження:

1. Визначити проблемне поле напрямів удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів.

2. Виявити динаміку фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів на різних етапах дослідження у підготовчому періоді річного циклу.

Матеріал і методи дослідження.

Для визначення рівня фізичної підготовленості та її динаміки під впливом тренувальних навантажень застосовувались контрольні тести, у ході яких були обстежені гравці чоловічої волейбольної команди «Локомотив» м. Харків у кількості 15 спортсменів. Застосовані тести відповідали вимогам спортивної метрології. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Під час тренувань у підготовчому періоді волейболісти виконували роботу із суворо визначеною інтенсивністю. Показники фізичної підготовленості вимірювались після кожного етапу дослідження даного періоду (таблиця 1).

Аналіз результатів дослідження свідчить про те, що за показниками розвитку сили, швидкісно-силових

якостей, спеціальної витривалості і спритності визначилась позитивна динаміка у бік покращення між всіма етапами тестуванням. Стабілізація показників між третім і четвертим тестуванням свідчить про те, що вже на базовому розвиваючому мезоциклі, волейболісти виходять на оптимальний рівень підготовленості.

У показниках, які характеризують швидкісно-силові якості спостерігався найбільший приріст результатів кваліфікованих волейболістів за підготовчий період. Так, результати у стрибку у гору з місця покращився з $48,7 \pm 1,23$ см до $60,9 \pm 0,54$ см, що склало 25,4% ($p < 0,05$); результат у стрибку у довжину з місця також збільшився в середньому до $268,0 \pm 0,62$ см, приріст склав 5,8% ($p < 0,05$); кидку набивного м'яча 1 кг з положення стоячи на колінах збільшився з $9,24 \pm 0,04$ м до $11,65 \pm 0,07$ м, що в середньому становило 26,1% ($p < 0,05$).

Сила верхніх кінцівок, яка визначалася за допомогою тесту згинання та розгинання рук у висі на поперечині збільшилася з $11,5 \pm 0,54$ до $11,9 \pm 0,46$ разів, що склало 3,5% ($p > 0,05$). У показнику кистьової динамометрії, також існує позитивна динаміка, результат правої руки виріс з $58,6 \pm 1,62$ до $62,3 \pm 2,85$ на 6,3% ($p > 0,05$), лівої з $55,4 \pm 1,14$ до $56,1 \pm 1,54$ на 1,3% ($p > 0,05$).

Таблиця 1
Показники фізичної підготовленості волейболістів високої кваліфікації на різних етапах дослідження у підготовчому періоді річного циклу підготовки (n=15)

Тестові вправи	Мезоцикли підготовчого періоду				
	Утягуючий мезоцикл $\bar{X} \pm m$	Базовий розвиваючий мезоцикл $\bar{X} \pm m$	Базовий стабілізуючий мезоцикл $\bar{X} \pm m$	Передзмагальний мезоцикл $\bar{X} \pm m$	p $X_1 - X_4$
Стрибок угору з місця, см	$48,7 \pm 1,23$	$54,5 \pm 0,85$	$59,2 \pm 0,92$	$60,9 \pm 0,54$	$< 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	$253,3 \pm 1,39$	$259,7 \pm 1,08$	$267,1 \pm 0,92$	$268,0 \pm 0,62$	$< 0,05$
Кидок набивного м'яча 1 кг з положення стоячи на колінах, м	$9,24 \pm 0,04$	$10,31 \pm 0,06$	$11,42 \pm 0,08$	$11,65 \pm 0,7$	$< 0,05$
Згинання та розгинання рук у висі на поперечині, кількість разів	$11,5 \pm 0,54$	$11,8 \pm 0,54$	$11,9 \pm 0,54$	$11,9 \pm 0,46$	$> 0,05$
Динамометрія правою, кг	$58,6 \pm 1,62$	$60,1 \pm 1,22$	$60,7 \pm 1,15$	$62,3 \pm 2,85$	$> 0,05$
Динамометрія лівою, кг	$55,4 \pm 1,14$	$55,8 \pm 1,09$	$56,0 \pm 1,23$	$56,1 \pm 1,54$	$> 0,05$
Човниковий біг 5х6 м, с	$7,39 \pm 0,01$	$7,37 \pm 0,01$	$7,35 \pm 0,01$	$7,36 \pm 0,01$	$> 0,05$
Тест «Ялинка», с	$23,45 \pm 0,05$	$23,39 \pm 0,04$	$23,30 \pm 0,06$	$23,34 \pm 0,03$	$> 0,05$

У тестах «човниковий біг» та «Ялинка», які характеризують швидкість з одночасним проявом спритності був виявлений найменший приріст, результати покращилися з $7,39 \pm 0,01$ до $7,36 \pm 0,01$ на 0,4% та з $23,45 \pm 0,05$ до $23,34 \pm 0,03$ на 0,5%. У базовому стабілізуючому мезоциклі були зафіксовані найвищі результати, їх подальше зниження можна охарактеризувати як вплив втоми від напруженого тренування. Хоча треба розуміти, що приріст результатів швидкості можливий лише при виконанні спеціально спрямованої роботи. До того ж, необхідно взяти до уваги вік та зріст гравців (у середньому 197,1 см), що безперечно складало додаткові труднощі у виконанні саме цих тестів.

Аналіз індивідуальних показників кваліфікованих волейболістів підтверджує результати досліджень багатьох авторів [1, 2, 3, 4, 5], що вік та спортивна підготовленість знаходяться у зворотній залежності від рівня приросту показників фізичної підготовленості, тобто чим менший вік та початкові показники, тим краще кінцеві показники.

Список використаної літератури:

1. Гнатчук, Я. І. Ефективність різних методичних підходів до диференціації фізичної підготовки в піврічному макроциклі підготовки кваліфікованих волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. №3. С. 23-31.
2. Гринченко, І. Б., Коваленко, С. В., & Воронов, Ю. В. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри. 2019. №4 (14). С. 13-23.
3. Ковальов, М. Г. Інноваційні методи розвитку фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів на основі модельних характеристик. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С. 167-176.
4. Линець М., Гнатчук, Я. Удосконалення фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. 2017.
5. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. 2012.
6. Alexandros L. The Existence of Home Advantage in Volleyball / L. Alexandros, K. Panagiotis, K. Miltiades. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2012. Vol. 12 (2). P. 272–281.
7. Patsiaouras A., Chatzidimitriou M., Charitonidis K., Giota A., Kokaridas D. The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players. Annals of Applied Sport Science. 2017. Vol. 5, №3. P. 39–47.

Висновки.

1. Визначено, що упродовж підготовки до змагань відбувається статистично достовірний приріст результатів за всіма показниками, крім підтягування на поперечині, в якому достовірної різниці у результатах першого та останнього тестування не існує. Найбільший приріст виявлено у тестах, які характеризують розвиток швидкісно-силових якостей (стрибок угору з місця – 25,4%; метання набивного м'яча – 26,1%, стрибок у довжину – 5,8%).

2. Для визначення об'ємів тренувального навантаження, його структури і якісного змісту необхідно керуватися фізіологічними законами довготривалої адаптації, урахувати специфічні механізми взаємодії загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також чинники, які лімітують ріст спортивної працездатності.

Перспективи подальших досліджень. Визначити взаємозв'язки між показниками спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів.

Сучасні підходи розвитку фізичних якостей та їх вплив на тренувальний процес юних дзюдоїстів

Логачов А. О., Алексєєв А. Ф.

Анотація. За допомогою теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел, педагогічного спостереження, бесід з тренерами визначені шляхи підвищення фізичної підготовленості та їх вплив на тренувальний процес юних дзюдоїстів.

Ключові слова: фізична підготовленість, м'язи, кидки, дзюдо.

Вступ.

Рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а заняття цих основ допоможе не тільки тренеру, але і самому дзюдоїсту в досягненні високих спортивних результатів.

Тренер повинен дбати насамперед про гармонійний розвиток кожного спортсмена, а він можливий лише завдяки загальній фізичній підготовці, яка передбачає розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витри-

валості й багатьох інших життєво необхідних рухових якостей всіма можливими засобами фізичної культури та спорту.

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях та під час занять у секції з дзюдо, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємо пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою

визначає техніко-технічну підготовку дзюдоїстів, стиль і хара борцівського поєдинку.

Мета дослідження: виявити особливості розвитку фізичних якостей та їх вплив на тренувальний процес юних дзюдоїстів.

Завдання дослідження:

- визначити шляхи покращення фізичної підготовленості дзюдоїстів;
- встановити вплив фізичної підготовки на рівень тренувального процесу юних дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження:

теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі проведено аналіз наукової, науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми. Узагальнювався досвід роботи провідних тренерів, відомих шкіл України, базових центрів підготовки, аналізувалися плани навчально-тренувальних і тренувальних занять з дзюдо.

На другому етапі проведено педагогічне спостереження навчально-тренувального процесу і педагогічне тестування фізичної підготовленості юних дзюдоїстів.

Дослідження було проведено в групах дзюдоїстів КДЮСШ № 2. Усього в дослідженні взяли участь 10 юних дзюдоїстів у віці 14-15 років.

На третьому етапі була здійснена обробка результатів досліджень, сформульовані висновки та практичні рекомендації.

Становлення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів багато в чому залежить від ступеня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму. Спортивні єдиноборства висувають свої вимоги до рівня розвитку певних рухових якостей.

Дослідження передбачало реалізацію поставленої мети – виявити особливості розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів 14-15 років. Нами був запропонований комплекс вправ у тренувальний процес дзюдоїстів. Очікувалося досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтований тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної фізичної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (таблиця 1). Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою

специфіку та навантаження. Засоби фізичної підготовки застосовувалися два рази на тиждень в підготовчому періоді та один раз на тиждень в загальному періоді річного макроциклу.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися методичних рекомендацій, наведених нижче, та кожного дня виконувалися вправи зі своєю специфікою. Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвитку швидкості і сили.

Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням.

Силові вправи застосовують у другій половині основної частини уроку (після виконання прийомів з дзюдо).

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи, як: 10 підтягувань на поперечині на швидкість; 10 згинань і розгинань рук в упорі лежачи на швидкість; 10 кидків партнера зі стійки на швидкість.

Гнучкості приділялася увага кожного дня, де рекомендувалися такі вправи: розтягування в положенні впаду або шпагату (паралельний, поперечний).

Спритність рекомендуємо вдосконалювати по вівторкам та четвергам.

Кожної п'ятниці вдосконалювалася витривалість. При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними вправами є спеціально-підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особливостям дії на функціональні системи організму.

Однією з раціональних форм організації спортивної підготовки є кругові тренування.

У ході нашого дослідження групі було запропоновано наступний вид колового тренування: забігання у вихідному положенні «борцівський міст» (30с); згинання-розгинання рук у вихідному положенні «упор лежачи» (30 с); стрибки в гору у вихідному положенні «напівприсіду» максимально вгору (30 с); кидки партнера (30с); ходьба на зігнутих ногах в напівприсіду (30с); стрибки на скакалці (30с); лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (30с).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу.

Аналіз фізичної підготовленості дзюдоїстів на початку та наприкінці дослідження (таблиця 2).

Отримані дані свідчать, що у дзюдоїстів при тестуванні фізичних якостей спостерігалися поліпшення в таких тестах: жим штанги лежачи на 20%; лазіння по канату 6 м на 16%; нахил вперед на 6%; кидки партнера за 30 с на 17%.

Таблиця 1

Мікроцикл розвитку фізичних якостей певної спрямованості на навантаження

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Масаж, активний відпочинок	Низьке

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості юних дзюдоїстів протягом дослідження

№ з/п	Показники	На початку дослідження ($\bar{x} \pm m$)	В кінці дослідження ($\bar{x} \pm m$)	t	p
1	Жим штанги лежачи (кількість разів)	5,9±0,94	7,1±0,59	2,85	p<0,05
2	Лазіння по канату 6 м (с)	6,39±0,39	5,50±0,40	2,71	p<0,05
3	Нахил вперед (см)	12,7±1,24	13,5±1,14	2,07	p>0,05
4	Кидки партнера (кількість разів за 30 с)	11,2±0,97	13,1±1,9	2,75	p<0,05
5	Забігання та переходи на борцівському мосту (10-10-10) (с)	84±2,04	73±2,08	2,34	p<0,05

Проведення тестування фізичної підготовленості дзюдоїстів до і після дослідження показав, що розподіл навантаження який полягає в поєднанні педагогічної та фізіологічної спрямованості в одному тренувальному дні і мікроциклі в цілому, дозволяє вийти на більш високий рівень підготовленості.

Висновки.

1. З'ясовано, що становлення спортивно-технічної майстерності дзюдоїстів багато в чому залежить від ступеня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей організму.

2. Визначено, що однією з раціональних форм організації спортивної підготовки є кругові тренування. Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах

обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ в арсеналі дзюдо.

3. Встановлено, що для досягнення високих стабільних результатів необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну у заняттях дзюдо. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості дзюдоїста, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

Перспективи подальших досліджень є пошук шляхів підвищення фізичних якостей за рахунок спеціальних вправ дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф., & Серєда В. А., & Перєта В. С., & Юхно Ю. О. Навчальна програма дзюдо (чоловіки, жінки) для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (спортивні інтернати). 2019. Київ, 102 с.
2. Бойко В. Ф., & Данько Г. В. Физическая подготовка. 2004. Киев: Олимпийская литература, 224 с.
3. Коробейников Г. В., Латышев С. В., & Горащенко А. Ю., Коробейникова Л. Г. Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации. Физическое воспитание студентов, 2016. № 1, 37-42.
4. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. 2013. Киев: Олимпийская литература, 624 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение»: учебник для тренеров: в 2 кн. 2015. Киев: Олимпийская литература, 680 с.
6. Тропін Ю. М., Володченко О. А., Алексєєв А. Ф. Сучасні технології підготовки в єдиноборствах: навчальний посібник. 2021. Харків: ХДАФК, 208 с.

Рівень розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій

Луб'янко Г.Д., Бойченко Н.В.

Анотація: В статті визначено рівень розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій. Здійснено порівняльний аналіз рівня розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій. Проаналізовано та виділено переваги в рівні розвитку рухових здібностей в кожній ваговій категорії дзюдоїстів 16-17 років.

Ключові слова: дзюдо, рухові здібності, вагові категорії, розвиток, фізична підготовленість, тестування.

Вступ.

Дослідження особливостей спортсменів різних вагових категорій в видах боротьби відбувалося за такими напрямками: більш широко досліджувалась змагальна діяльність борців різних вагових категорій [2, 4, 6], вивчався взаємозв'язок спортивно-технічних показників і вагових категорій спортсменів у боротьбі [1], досліджувались психофізіологічні функції борців різних вагових категорій [3, 5], морфофункціональні показники борців різних вагових категорій [7], створювались модельні характеристики сенсомоторних реакцій та специфічне сприйняття борців серед різних вагових категорій [8].

Спираючись на вищевикладене, можна зробити висновки, що для досягнення запланованого результату в дзюдо необхідно враховувати індивідуальні можливості кожного спортсмена, куди можна віднести і вагову категорію дзюдоїста. Тому дослідження даного питання є досить актуальним напрямком.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: дослідити рівень розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій.

2. Здійснити порівняльний аналіз рівня розвитку рухових здібностей дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій.

Матеріал і методи дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

З метою дослідження рівня розвитку рухових здібностей дзюдоїстів було поділено на різні вагові категорії: легкі – до 55 кг; середні – до 73 кг; важкі – до 90 кг. Результати дослідження дзюдоїстів виявили деякі розходження у підготовленості досліджуваних (таблиця 1).

Аналізуючи кожну вагову категорію окремо, можна сказати, що спортсмени легких вагових категорій були кращими у тестах – 10 перекидів вперед (16,6 с), біг 2000 м (9,12 хв/с) та 10 кидків манекена через стегно (23,4 с). Дзюдоїсти середніх вагових категорій показали кращі результати майже у всіх тестах – біг 30 м (4,7 с), стрибок у довжину з місця (223,3 см), підтягування на перекладині (18,2 разів), човниковий біг 3х10 м (6,7 с) та забігання на мосту (15,2 с). Спортсмени важких вагових категорій не показали кращі результати за спортсменів інших вагових категорій, але в більшості тестів різниця в показниках є статистично не достовірною ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз рухової підготовленості легких вагових категорій з середніми виявив незначні розходження. Найбільша різниця середніх значень спостерігається, на користь других, при виконанні стрибку у довжину з місця (223,3 см), але ця різниця статистично не підтверджена ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз рухової підготовленості середніх вагових категорій з важкими виявив деякі розходження. Так, спостерігається достовірна перевага перших над дзюдоїстами важких категорій за двома показниками, в тестах – стрибок у довжину з місця ($t=2,32$, $p < 0,05$) та у підтягуванні на перекладині ($t=2,46$, $p < 0,05$). Також, спостерігається більша різниця в тестах – біг 30 м, човниковий біг 3х10 м, 10 кидків манекена через стегно, але вона статистично не підтверджена ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз рухової підготовленості легких вагових категорій з важкими виявив також деякі розходження. Так, спостерігається достовірна перевага перших над дзюдоїстами важких категорій також за двома показниками, в тестах – стрибок у довжину з місця ($t=2,96$,

Таблиця 1
Рівень фізичної підготовленості дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій ($X \pm m$)

№	Тест	Вагові категорії		
		Легкі	Середні	Важкі
1	Біг 30 м (с)	4,8±0,26	4,7±0,23	5,3±0,28
2	Стрибок у довжину з місця (см)	218,5±6,9	223,3±6,3	196,3±6,6
3	Підтягування на перекладині (кількість разів)	17,5±1,8	18,2±2,1	10,3±2,3
4	Човниковий біг 3х10 м (с)	6,9±0,28	6,7±0,39	7,4±0,36
5	10 перекидів вперед (с)	16,6±2,4	16,9±2,8	17,1±2,9
6	Біг 2000 м (хв, с)	9,12±2,3	9,32±2,8	10,01±2,6
7	10 кидків манекена через стегно (с)	23,4±2,7	24,3±1,9	26,7±2,5
8	Забігання на мосту: 5 – вправо, 5 – вліво (с)	16,0±2,2	15,2±2,1	16,6±1,9

$p < 0,05$) та у підтягуванні на перекладині ($t = 2,53$, $p < 0,05$). Також, спостерігається більша різниця в тестах – біг 30 м та човниковий біг 3х10 м, 10 кидків манекена через стегно, але вона статистично не підтверджена ($p > 0,05$).

Таким чином, порівняльний аналіз всіх вагових категорій показує, що у дзюдоїстів легких та середніх вагових категорій спостерігається достовірна перевага над дзюдоїстами важких категорій за двома показниками, в тестах – стрибок у довжину з місця (легкі вагові категорії – $t = 2,32$, $p < 0,05$; середні вагові категорії – $t = 2,96$, $p < 0,05$) та у підтягуванні на перекладині (легкі вагові категорії – $t = 2,46$, $p < 0,05$; середні вагові категорії – $t = 2,53$, $p < 0,05$). В інших тестах спостерігається також кращі результати спортсменів легких та середніх категорій над спортсменами важких категорій, але вірогідність розрізень статистично не достовірна.

Висновки.

1. Дослідження рівня розвитку рухових здібностей дзюдоїстів з різних вагових категорій виявило, що

спортсмени легких вагових категорій були кращими у тестах на координаційні здібності, витривалість та швидкість. Дзюдоїсти середніх вагових категорій показали кращі результати майже у всіх тестах – швидкість, швидкісно-силові можливості, силу, координаційні здібності. Спортсмени важких вагових категорій не показали кращі результати за спортсменів інших вагових категорій, але в більшості тестів різниця в показниках є статистично не достовірною ($p > 0,05$).

2. Встановлено, що дзюдоїсти важких вагових категорій мають перевагу в силовому компоненті підготовленості. Спортсмени середніх вагових категорій, як правило мають середню силову підготовленість і витривалість, але переважають своїх колег в швидкості (тест біг 30 м). Спортсмени легких вагових категорій відрізняються від представників інших двох груп високим рівнем витривалості (тест 2000 м).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в дослідженні показників змагальної діяльності дзюдоїстів 16-17 років різних вагових категорій.

Список використаної літератури:

1. Апойко Р. Н., Тараканов Б. И. Взаимосвязь спортивно-технических показателей и весовых категорий спортсменов в современной вольной борьбе. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2014. №. 6 (112).
2. Бойченко Н. В. и др. Анализ показателей змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства. 2020. С. 4-12.
3. Запольский Д. П. Диагностика психофізіологічних функцій дзюдоїстів різних вагових категорій. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. №. 2. С. 51-53.
4. Кондаков А. М., Дроздецкая О. А. Отдельные показатели технико-тактической подготовленности дзюдоистов различных весовых категорий в условиях соревновательных поединков. Научные труды Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2016. Т. 2016. С. 18-19.
5. Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю. Анализ показателей психомоторных способностей квалифицированных борцов с учетом весовых категорий. Современные проблемы науки и образования. 2015. №. 2-2. С. 342-342.
6. Тропин Ю. Н., Луданов К. В., Галашко М. Н. Показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов различных весовых категорий. Єдиноборства. 2020. С. 61-73.
7. Фоменко А. А., Горская И. Ю., Таламова И. Г. Морфофункциональный статус квалифицированных борцов греко-римского стиля различных весовых категорий. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2017. №. 1. С. 26-33.
8. Tropin Y. Et al. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of wrestlers among different weight categories. International Journal of Wrestling Science. 2019. Т. 2. С. 14-17.

Особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів-плавців в процесі подолання дистанції 100 метрів способом кроль на спині

Мороз О.В., Пилипко О.О.

Анотація. У статті розглянуті питання, пов'язані із дослідженням показників швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів висококваліфікованих плавців в процесі подолання дистанції 100 метрів способом кроль на спині, визначенням змагальних відрізків, на яких індивідуальні параметри техніко-тактичної майстерності спортсменів суттєво відрізняються.

Ключові слова: кроль на спині, 100 метрів, плавці, техніко-тактичні дії.

Вступ.

Одним з перспективних напрямків наукових досліджень у сучасному плаванні є вдосконалення процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів на підста-

ві вивчення структури змагальної діяльності та спеціальної підготовленості [1; 6 і т.д.].

Завдяки численним дослідженням на сьогоднішній день фахівцями накопичений значний матеріал стосовно

вивчення основних компонентів структури змагальної діяльності та спеціальної підготовленості плавців високого класу, дослідження ступеня взаємозв'язку між ними, визначення факторів, які впливають на досягнення високих результатів у цьому виді спорту [2; 3; 4; 5; 7 і т.д.].

Однак переважна більшість експериментальних робіт була проведена на плавцях-кролістах. В той час як показники спортсменів, які спеціалізуються в інших способах, залишаються дослідженими недостатньо і тому вимагають більш прискіпливої уваги.

Зокрема потребує детального розгляду вивчення особливостей подолання висококваліфікованими плавцями дистанцій різних за довжиною способами кроль на спині, брас та батерфляй, що дозволить, враховуючи індивідуальні показники техніко-тактичної майстерності спортсменів, обирати найбільш ефективні тактичні схеми ведення змагальної боротьби.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилися в рамках ініціативної теми кафедри водних видів спорту ХДАФК «Моделювання показників структури змагальної діяльності та спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів-плавців».

Мета роботи: визначити особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих спортсменів – плавців в процесі подолання дистанції 100 метрів способом кроль на спині.

Завдання дослідження:

1. Дослідити динаміку показників швидкості під час пропливання спортсменами високої кваліфікації дистанції 100 метрів способом кроль на спині.
2. Охарактеризувати зміни показників темпу гребкових рухів при подоланні висококваліфікованими плавцями дистанції 100 метрів способом кроль на спині.
3. Розглянути динаміку параметрів «кроку» циклу гребкових рухів у спортсменів високої кваліфікації в процесі проходження дистанції 100 метрів способом кроль на спині.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених задач в роботі були використані наступні методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, відеозйомка, хронометрування, методи математичної статистики.

Збір експериментальних даних здійснювався на Чемпіонатах і Кубках України з плавання. Контингент досліджуваних склали спортсмени, які спеціалізувалися на дистанції 100 метрів способом кроль на спині та мали рівень спортивної кваліфікації Майстер спорту України.

Результати дослідження та їх обговорення.

Визначення техніко-тактичних особливостей плавців в процесі подолання змагальної дистанції 100 метрів способом кроль на спині здійснювалось на підставі оцінки показників швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів, які фіксувались на стартовому, поворотному та фінішному відрізках, ділянках дистанційного плавання.

Отриманий цифровий матеріал дозволив побудувати узагальнений техніко-тактичний профіль подолання висококваліфікованими спортсменами дистанції 100 метрів (рис. 1 – 3).

Як видно з рисунку 1 динаміка швидкості при пропливанні 100-метрової дистанції має змінний характер із загальною тенденцією до зниження на першій половині 50-метрових відрізків з подальшим нарощуванням швидкісних показників та спадом по мірі наближення до поворотного або фінішного щита. Підводна ділянка «50-65 метрів» долається з підвищенням швидкісних параметрів.

Найбільше значення швидкості плавці демонструють на відрізку «0 – 15 м» (2,36 м/с), що пояснюється особливостями виконання стару в плаванні на спині. На фінішних метрах дистанції показник швидкості досягає своєї найменшої величини (1,06 м/с), що свідчить про появу прогресуючого стомлення.

Найбільш помітні індивідуальні відмінності показників швидкості окремо взятих спортсменів спостерігаються на ділянках «35-45 м», «65-75 м» та «85-95 м» (V дорівнює 15,9%, 12,02% та 15,9 % відповідно).

Зміни такого параметра техніко-тактичної майстерності як темп гребкових рухів при пропливанні двох 50-метрових змагальних відрізків відбуваються за схожою картиною (рис. 2).

Так після старту та виконання повороту перші 10 метрів спортсмени втримують відносно стабільні показники частоти гребкових рухів, після чого темп досягає максимальних значень (на ділянці «35-45 м» зростання становить 3,19 цикл/хв, на відрізку «85-95 м» - 9,41 цикл/хв).

При підпливанні до поворотного щита, а також на фінішному відрізку плавці суттєво уповільнюють рух. В першому випадку це пов'язано зі зміною характеру рухів при заходженні на поворот, в другому – впливом втоми.

Слід зазначити, що саме в показниках темпу гребкових рухів спортсмени демонструють суттєві індивідуальні відмінності протягом всієї дистанції.

В свою чергу «крок» циклу гребкових рухів збільшується протягом перших 50-ти метрів, досягаючи найбільших значень на ділянці «45-50 м» (2,48 м). Друга по-

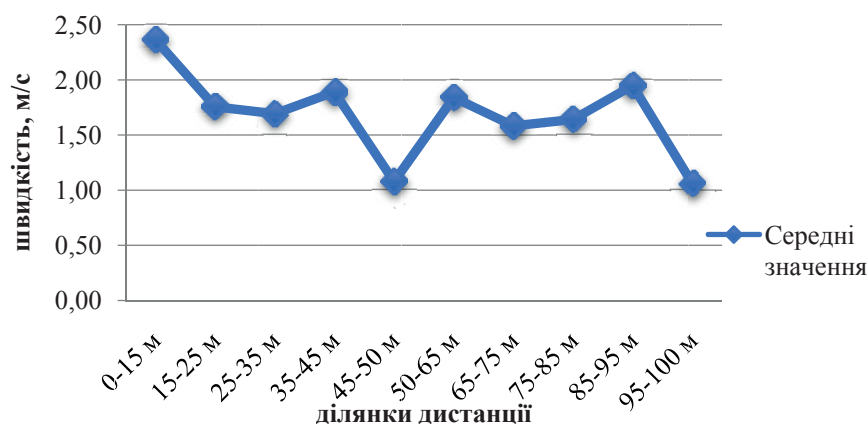


Рис. 1.
Узагальнена динаміка показників швидкості під час пропливання висококваліфікованими спортсменами дистанції 100 метрів способом кроль на спині

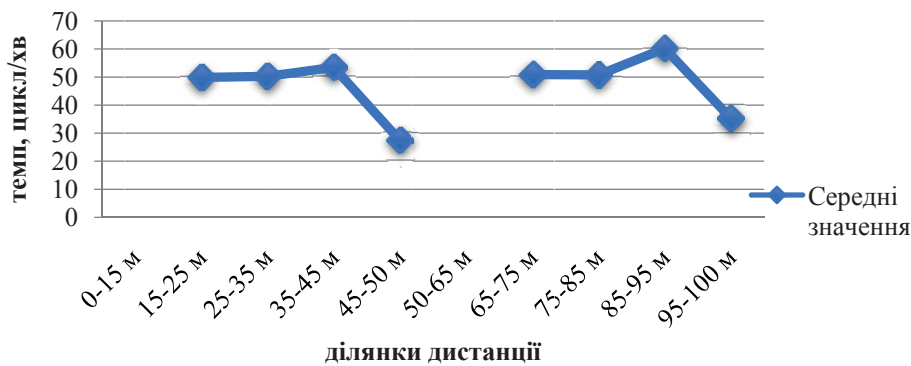


Рис. 2.
Узагальнена динаміка показників темпу гребкових рухів під час пропливання висококваліфікованими спортсменами дистанції 100 метрів способом кроль на спині

ловина дистанції долається спортсменами з відносно стабільними параметрами довжини гребка (їхнє коливання знаходиться в межах 1,96 м – 2,04 м) (рис.3).

Найбільші відмінності в показниках довжини гребка спортсмени демонструють на відрізках «45-50 м», «85-95 м» та «95-100 м» (V дорівнює 22,18%, 13,57% та 17,65% відповідно).

Таким чином, пропливання дистанції 100 метрів способом кроль на спині має свої особливості, які відображаються в коливаннях показників швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів. В той же час аналіз індивідуальних відмінностей дозволяє стверджувати, що кожен спортсмен варіює цими параметрами, обираючи для себе найбільш ефективний варіант подолання даної змагальної дистанції.

Висновки:

1. Довжина змагальної дистанції накладає відбиток на зміни показників швидкості, темпу та «кроку» циклу гребкових рухів спортсменів – плавців.

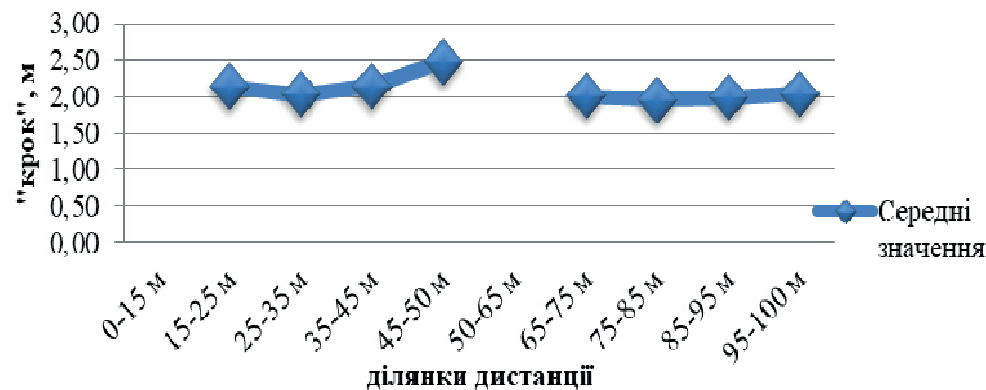


Рис. 3.
Узагальнена динаміка показників «кроку» циклу гребкових рухів під час пропливання висококваліфікованими спортсменами дистанції 100 метрів способом кроль на спині

Список використаної літератури:

1. Бородай А. В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов-спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: автореф. дис. ... канд. Пед. наук. Киев, 1990. 24 с.
2. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник. Ч. II. Одесса: Друк, 2006. 696 с.
3. Комоцкий В. М. Взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и подготовленности высококвалифицированных пловцов-спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 1986. 24 с.
4. Парфенов В.А., Парфенов А.В., Парфенова Л.В., Щербина В.А. Структура соревновательной деятельности пловца □ основа тренировочного процесса : учеб.пособие. Киев, 1992. 132 с.
5. Пилипко О.О. Моделивання показників структури змагальної діяльності і спеціальної підготовки висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в плаванні вільним стилем на дистанції 100 метрів. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : НУЧК, 2020. Вип. 10 (166). С. 74-81.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004. 808 с.
7. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. Ред. В. Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2012. Кн. 1. 480 с., Кн. 2. 544 с.

Основні завдання фізичної підготовки гравців у кіберспорті

Мушенко Д. А.

Анотація. В статті представлені результати дослідження особливостей фізичної підготовки гравців, що спеціалізуються у різних кіберспортивних дисциплінах – шутерів від першої особи, багатокористувацької онлайн бойової арени, спортивних та технічних симуляторів тощо. Встановлені особливості можуть бути використані тренерами та капітанами кіберспортивних команд для підвищення ефективності педагогічної роботи з гравцями.

Ключові слова: кіберспорт, гравці, фізична підготовка, фізична підготовленість, фізичні якості.

Вступ.

Кіберспорт («eSports») – це вид змагальної діяльності, в якій основні аспекти змагання забезпечуються електронними системами, а взаємодія спортсменів і кіберспортивних систем модерується інтерфейсами «людина-комп'ютер» [2, 4]. Іншими словами, кіберспорт зазвичай відноситься до змагальних (професійних і аматорських) відеоігор, які часто координуються різними лігами. В останні роки кіберспорт став однією з найбільш швидкозростаючих форм «нових медіа», завдяки зростанню популярності онлайн-ігор і онлайн-технологій мовлення. Було підраховано, що більше 80 мільйонів людей спостерігали за кіберспортивними змаганнями в 2020 році.

Кіберспорт тільки недавно отримав статус спортивної дисципліни в Україні. На сьогодні цей вид проходить стадію становлення та перетворення особливостей тренувальної та змагальної діяльності на звичний для спортивної практики понятійний апарат. Деякі науковці вважають, що eSports не може називатися спортом, тому що компетенція гравців не вимірюється їх фізичними можливостями, оскільки кіберспортсмени під час матчу знаходяться у положенні сидіння та виконують мінімальну кількість рухів. На тлі цього аргументу можемо згадати про аналогічне ставлення багатьох до найстаршого виду змагань – шахів. Насправді, тіло і фізична активність гравця є важливою частиною загальної спортивної діяльності [6]. Незважаючи на те, що події, які визначають результат у кіберспорті, відбуваються в умовах електронного, опосередкованого комп'ютером середовища, це жодним чином не означає, що кіберспорт не може фізично виснажувати гравців. Тому особливої уваги потребує питання комплексного підходу до фізичної підготовки гравців для підвищення рівня їх ігрової ефективності та запобігання професійних травм та захворювань [1].

Зважаючи на вищезазначене, вважаємо актуальним дослідження особливостей фізичної підготовки у кіберспорті, основною метою якої є підтримання гравців у оптимальному стані функціонування організму та забезпечення запобігання професійних травм та захворювань.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Магістерська робота виконана згідно з ініціативною темою науково-дослідної роботи кафедри інформатики і біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури «Особливості функціональної підготовленості та психофізіологічних якостей гравців різних кіберспортивних дисциплін» (державний реєстраційний номер 0120U101130).

Мета дослідження: визначити та проаналізувати особливості фізичної підготовки гравців у кіберспорті.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо змісту та особливостей фізичної підготовки кіберспортсменів.

2. Визначити основні фактори ризику здоров'я гравців у кіберспорті.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення завдань дослідження використовували наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Зростання інтересу до кіберспорту узаконив змагальні ігри як прибутковий варіант кар'єри, що суперечить уявленню про те, що ігри є виключно розважальною діяльністю. Однак гра на такому високому змагальному рівні може бути вимогливою як до фізичного, так і до морального стану гравців. Гравці кіберспорту, також відомі як «кіберспортсмени», часто мають практикуватися у грі по багато годин на день, щоб бути здатними до змагань. Ці значні ігрові сесії характеризуються тривалими періодами сидіння, надмірним впливом екрана монітору і повторюваною дрібною моторикою, що робить спортсменів схильними до болів в спині / шиї, пов'язаним з поставою, стомлюваності очей і повторюваними травмами від перенапруги [6]. Крім того, є дані, що дозволяють припустити, що психофізіологічний стрес, якому піддаються спортсмени під час змагань, можна порівняти з таким у традиційних спортсменів. Цей стрес, поряд з ускладненнями психічного здоров'я, пов'язаними зі змаганнями, створює додаткові проблеми для здоров'я, з якими повинні зіткнутися кіберспортсмени. У даній роботі розглядаються проблеми фізичного і психічного здоров'я кіберспортсменів і способи їх вирішення зацікавленими сторонами. Завдання фізичної підготовки гравців у кіберспорті стосуються уникнення негативних наслідків від ряду негативних чинників.

Сидячий спосіб життя відноситься до актив з низькою метаболічною активністю, таким як сидіння чи лежання. Хоча дослідження показали, що змагальні ігрові поєдинки являють собою виражене посилення активації симпатичної нервової системи (що призводить до збільшення частоти пульсу і артеріального тиску), кіберспортсмени як і раніше страждають від недоліків сидіння протягом тривалого часу. Стійка неправильна постава під час тривалих ігрових сесій може викликати біль в шиї і спині у

кіберспортсменів. Це викликано типовим зміщенням голови вперед щодо хребта під час гри. Занадто довге перебування у цьому положенні викликає навантаження на шийно-грудний перехід і нижні параспинальні м'язи, що призводить до осьового болю у шийному і поперековому відділах хребта [7]. Тому керівники команд повинні переконатися, що всі їх кіберспортсмени мають інструменти для підтримки належної ергономіки столу, такі як підставки для моніторів для зменшення зсуву голови вперед і ергономічні крісла з подушками для підтримки поперекового / шийного відділів хребта. Організатори турнірів також повинні дотримуватися цього стандарту при обладнанні робочих місць для гравців.

В змагальних іграх можна також використовувати ненав'язливі нагадування кожну годину, щоб гравець міг зробити коротку активну перерву. Ці нагадування можуть спонукати кіберспортсменів (і гравців в рівній мірі), які ще не роблять цього, встати і зробити розтяжку після кожної години сидіння, що зменшить біль у м'язах.

Ті, хто регулярно веде сидячий спосіб життя, піддаються підвищеному ризику ожиріння і серцево-судинних захворювань, які можуть привести до летального результату. Однак цей ризик в основному пов'язаний з недостатньою фізичною активністю людей, які ведуть такий спосіб життя, і не є унікальним ризиком для кіберспортсменів. Kari та Karhulahti [4] виявили, що більшість опитаних ними елітних кіберспортсменів займалися не менше однієї години на день. Проте, все кіберспортсмени повинні регулярно займатися спортом для поліпшення фізичного і психічного здоров'я. Команди кіберспорту можуть найняти особистих тренерів для проведення відео-консультацій зі своїми спортсменами, що дозволить їм отримати поради по фізичним вправам і здоровому харчуванню. Ці консультації також можна використовувати для подальшого заохочення активних перерв під час ігрових сесій, що значно знизить ризик тромбозу глибоких вен і тромбоемболії легеневої артерії у кіберспортсменів.

Наступним негативним чинником є втома очей і недосипання. Синдром комп'ютерного зору, що характеризується втомлюваністю / напругою очей і головними болями, часто зустрічається у кіберспортсменів через тривалий вплив екрану і концентрації уваги під час змагальних ігрових поєдинків. Пікселям, які генерують зображення на екрані, не вистачає контрастності у порівнянні з реальними об'єктами, через що вони більше стомлюють очі. Крім того, у багатьох змагальних іграх використовуються часті сакадичні рухи очей і безперервна акомодация (фокусування), які знижують частоту моргання і спричиняють стомлення окорухового апарату у кіберспортсменів [7]. Щоб боротися з цим, команди повинні переконатися, що всі їх гравці оснащені спеціальними окулярами, які блокують синє світло. Крім того, команди і розробники ігор повинні використовувати свої платформи (YouTube, Twitch, ігрові заходи і т. д.), щоб навчати кіберспортсменів і геймерів заходам безпеки, щоб мінімізувати навантаження на зір. Це повинно включати в себе носіння лінз з синім світлом під час гри, заохочення щогодинних активних перерв і просування правила «20-20-20»: дивитися на щось на відстані 20 футів протягом 20 секунд кожні 20 хвилин гри.

Тривале перебування під впливом світла від моніторів під час ігор може негативно вплинути на циркадну

ритмічність спортсменів. Основні циркадні годинники в супрахіазматичному ядрі (SCN) гіпоталамуса захоплюються світловим потоком, що отримуються від спеціалізованої підмножини гангліозних клітин сітківки, що містять фотопігмент меланопсін [2]. SCN регулює секрецію мелатоніну (гормону сну) шишкоподібної залози у нічний час, що сприяє сонливості. Освітлення у нічний час затримує циркадний годинник, пригнічуючи вивільнення мелатоніну, тим самим затримуючи початок сну. Ця десинхронізація циркадних годин з ритмами природного освітлення може привести до скорочення тривалості сну і зниження якості сну [2]. Це недосипання може посилюватися синім світлом, яке стимулює меланопсін (і, отже, SCN) більше, ніж інші довжини хвиль видимого світла [7]. Щоб зменшити поширеність безсоння у кіберспортсменів, команди повинні забезпечити, щоб всі їхні спортсмени отримували належні консультації з гігієни сну, щоб вони розуміли вплив світла на їх циркадні ритми. Лінзи, які блокують синє світло, також допоможуть зменшити вплив нічного впливу екрану на сон.

Пошкодження від повторюваних деформацій (RSI) включають у себе будь-які пошкодження опорно-рухового апарату або нервової тканини, викликані повторюваними рухами або тривалими м'язовими скороченнями. Повторення дрібної моторики під час тривалих ігор є основною причиною RSI у кіберспортсменів [3]. RSI в основному викликані деформацією сполучної тканини через підвищене внутрішнє тертя і внутрішньом'язовий тиск. Тунельний синдром (CTS) – поширений у кіберспортсменів, викликаний компресією серединного нерву в зап'ястному каналі зап'ястя. Розвиток CTS може покласти край кар'єрі кіберспортсмена, особливо в категорії файтингів. Кіберспортсмени повинні виконувати розтяжку рук / зап'ясть перед грою і під час своїх активних перерв, щоб зменшити м'язові болі. Команди повинні забезпечити всім своїм кіберспортсменам скоби для зап'ясть, компресійні рукавички без пальців і м'які килимки для миші, щоб зменшити біль у зап'ясті і руках. Ці аксесуари також слід більш регулярно продавати на заходах кіберспорту, щоб ще більше просувати їх використання. Крім того, в командах повинні бути спеціальні фізіотерапевти, які будуть працювати зі своїми спортсменами особисто і онлайн, щоб знизити поширеність RSI.

Кіберспортсмени постійно мають справу з багатьма факторами стресу, такими як критика всередині команди, низька впевненість, підбурювання з боку опонентів і негативні коментарі з соціальних мереж. Крім стресу від змагань, ці чинники стресу можуть сприяти виникненню тривожності та депресії [5]. Здатність справлятися з внутрішніми і зовнішніми чинниками стресу вкрай важлива для успіху в змаганнях. Команди повинні забезпечити психологічну підготовку своїх кіберспортсменів, щоб вони могли навчитися правильним методам подолання тиску конкуренції та програшів. Водночас з цим, шанувальники кіберспорту, які, очевидно, є найбільш важливою з усіх зацікавлених сторін, несуть відповідальність за створення нетоксичного середовища для змагань кіберспортсменів.

Висновки.

В цілому, кіберспортсмени схильні до ризику декількох ускладнень соматичного і психічного здоров'я, якщо не буде вжито належних заходів. Проблеми з фі-

зичним здоров'ям включають осьову біль в спині, підвищений ризик ожиріння, перенапруження очей, позбавлення сну і RSI. Проблеми психічного здоров'я менш докладно описані, але пов'язані з безліччю внутрішніх і зовнішніх стресорів, які можуть сприяти виникненню тривоги і депресії. Зацікавлені сторони кіберспорту, серед яких менеджери команд, організатори змагань та уболівальники, можуть зробити більше для благополуччя кіберспортсменів, просуюючи погодинні активні

перерви і правило 20-20-20, заохочуючи регулярне розтягнення рук / зап'ясть і інвестуючи в ергономічні технології для ігрових налаштувань. Крім того, кіберспортивні команди повинні прагнути надавати кіберспортсменам консультації з гігієни сну, фізіотерапію і психологічну підготовку.

Перспективи подальших досліджень полягає у визначенні розробці програми фізичної підготовки для кіберспортсменів різного рівня підготовленості.

Список використаної літератури.

1. Пятисоцька С.С., Єфременко А.М. (2021) Спортивні травми та захворювання у кіберспорті. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. № 5. С. 134-142.
2. Sousa, A., Ahmad, S.L., Hassan, T., Yuen, K., Douris, P., Zwibel, H., and DiFranciscoDonoghue, J. (2020). Physiological and Cognitive Functions Following a Discrete Session of Competitive Esports Gaming. *Frontiers in psychology* 11, 1030-1030.
3. Kari, T., and Karhulahti, V.-M. (2016). Do E-athletes move?: A study on training and physical exercise in elite E-Sports. *International Journal of Gaming and ComputerMediated Simulations (IJGCMS)* 8, 53-66.
4. Zwibel, H., DiFrancisco-Donoghue, J., DeFeo, A., and Yao, S. (2019). An Osteopathic Physician's Approach to the Esports Athlete. *The Journal of the American Osteopathic Association* 119, 756-762.
5. Blume, C., Garbazza, C., and Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie (Berl)* 23, 147-156.
6. Booth-Malnack, K. (2019). *The Biological Basis of Nervous Tissue Repetitive Strain Injuries in eSports Competitors*.
7. Smith, M.J., Birch, P., Bright, D. (2019). Identifying Stressors and Coping Strategies of Elite Esports Competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS)* 11, 22-39.

Методика розвитку швидкісних і координаційних здібностей юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки у річному макроциклі

Незамай М. О., Кийко А. С.

Анотація. В статті представлено експериментальне обґрунтування методики розвитку координаційних та швидкісних здібностей у підготовці юних боксерів 12-13 років. Автори пропонують проводити заняття швидкісної та координаційної спрямованості на основі розподілу фізичного навантаження з переважанням складно-координаційних вправ і посиленою увагою на інформаційну та рухову частини структури системи рухів.

Ключові слова: юні боксери, спортивна підготовка, швидкісні здібності, координаційні здібності.

Вступ.

Сучасна система підготовки спортсмена – це складне багатофакторне явище, що включає мету, завдання, засоби, методи, матеріально-технічні й інші умови, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих показників, і, разом з тим, це й організаційно-педагогічний процес підготовки до змагань [2].

Як зазначають провідні вчені І.П. Дегтярьов та В.І. Філімонов, з кожним роком у сучасному боксі постійно зростає щільність бойових дій, що вимагає від боксерів значних проявів фізичних та функціональних можливостей, насамперед – силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей і психомоторних функцій.

На сучасному етапі розвитку боксу значно збільшився обсяг рухової діяльності, що здійснюється в умовах дефіциту часу. Успішність її виконання вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Фахівці [1,

3, 5] пов'язують усі ці характеристики з поняттям координаційних здібностей.

Найбільш успішно в змагальній діяльності проявляють себе боксери, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних здібностей, які проявляються в удосконаленні таких спеціалізованих відчуттів, як «відчуття рингу», «відчуття суперника», «відчуття удару». В той самий час зростаюча спортивна майстерність вимагає від боксерів не тільки високо керованих навичок, але, головним чином, здатності швидко вирішувати будь-які рухові завдання в межах даної координації [1,6].

Суперечливість і невирішеність багатьох питань розвитку координаційних та швидкісних здібностей у юних боксерів обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають подальших наукових досліджень.

Мета дослідження: розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку координаційних та швидкісних здібностей юних боксерів на етапі попередньої базової підготовки.

Об'єкт дослідження: тренувальний процес боксерів 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Предмет дослідження: методика розвитку швидкісних та координаційних здібностей боксерів 12-13 років.

Завдання дослідження:

1. Розкрити значущість рівнів розвитку координаційних та швидкісних здібностей в змагальній діяльності юних боксерів.
2. Розробити методику розвитку координаційних та швидкісних здібностей юних боксерів на основі моделювання умов змагальної діяльності.
3. Визначити ефективність розробленої методики в ході проведення педагогічного експерименту.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення завдань дослідження було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 26 спортсменів, що склали контрольну ($n=13$) та експериментальну групи ($n=13$). Вихованці КДЮСШ № 9 увійшли до складу контрольної групи, а до складу експериментальної групи – боксери КДЮСШ № 8. Вік спортсменів складав 12-13 років, стаж занять від двох до трьох років. У ході дослідження було використано також наступні методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз літературних джерел показує, що у сучасній методиці розвитку координаційних та швидкісних здібностей у юних боксерів недостатньо повно представлена технологія їх підготовки в структурі змагальної діяльності, в процесі навчання вказаним варіантам бою [1, 5]. На жаль, навчання засобом бою проводиться занадто вузько, не узгоджується з основними їх компонентами, тактичними складовими бою – його формами і засобами. Це обмежує тактичне мислення і гальмує спортивне вдосконалення боксера.

Основними напрямками наукового пошуку фахівців, які розробляють технології формування координаційних та швидкісних здібностей боксерів, є: аналіз техніки і обґрунтування методики навчання в структурі формування координаційних здібностей, вдосконалення фізичної та технічної підготовленості на основі розвитку даної якості, вивчення психолого-педагогічних аспектів у процесі багаторічної підготовки [1,2]. У той же час тренери не озброєні знаннями про критерії формування координаційних здібностей у юних боксерів.

Заняття в експериментальній групі здійснювалися на основі розподілу фізичного навантаження з переважанням складно-координаційних вправ і посиленою увагою на інформаційну та рухову частини структури системи рухів. Програма авторської методики розвитку координаційних та швидкісних здібностей була включена в підготовчу і основну частину занять, що становило 60% від загального часу. Всього в експериментальній групі протягом 4 місяців було проведено 42 тренувальних занять.

У першому комплексі вправ (направленому на розвиток координаційних здібностей верхніх і нижніх кінцівок) застосовувалися різні асиметричні і симетричні рухи з різними траєкторіями виконання, вправи на підтримку статичної і динамічної рівноваги, різ-

ні стрибкові вправи, ігрові вправи з предметами або без них.

У другому комплексі вправ на початку підготовчої частини пропонувалися основні типові види вправ на розвиток вестибулярної стійкості (обертання, нахили, повороти, акробатика) зі зміною їх координаційної складності й ступеня навантаження. Рухливі ігри та естафети, які використовувалися у тренуванні були спрямовані на розвиток сенсорної системи боксерів.

Під час цього кругового тренування постійно контролювалася правильність виконання вправ на кожній станції, зверталася особлива увага на підтримання високої швидкості і на правильну техніку. Крім того, із засобів швидкісної підготовки застосовувалися такі засоби тренування, як спортивні ігри (баскетбол, міні-футбол, волейбол) за спрощеними правилами, з акцентом на швидкість виконання рухів і на обмеженому просторі.

Тестування, проведене в кінці дослідження, дозволило виявити ряд відмінностей (таблиця 1): в експериментальній групі достовірно кращими виявилися результати у контрольних вправах «Поштовх двома ногами з обертанням на ліву сторону», «Проба Ромберга (на лівій нозі)», «Човниковий біг (3, 6, 9 м)», «Оббігання предметів (справа і зліва) та «Проба Яроцького (на ліву сторону)». На наш погляд, ці результати свідчать про ефективність впровадженої методики розвитку координаційних здібностей юних боксерів.

Порівняльний аналіз результатів проби Ромберга і проби Яроцького (обертання головою) показав поліпшення результатів у юних боксерів тільки в ліву сторону. На лівій кінцівці відзначалися істотні відмінності ($p<0,05$) від показників правого боку (і кінцівки). Даний факт обумовлений тим, що до експерименту в функціональному стані вестибулярного аналізатора була присутня функціональна асиметрія з переважанням провідною правої кінцівки. Однак, після цілеспрямованих педагогічних впливів координаційної спрямованості в бік симетризації рухів виявлено резервний потенціал юних боксерів в лівій кінцівці. Це дозволило підвищити рівень вестибулярної стійкості.

Динаміка зміни результатів контрольного випробування перекид з поворотом і проб Ромберга, Яроцького, «Човниковий біг» і «Оббігання предметів» показала статистично значуще ($p<0,05$) збільшення досліджуваних параметрів.

Протягом дослідження у спортсменів контрольної групи спостерігалися поліпшення результатів за усіма контрольними тестами, однак ці зміни мали недостовірний характер.

Висновки.

У віці 12-13 років у юних боксерів спостерігається більш інтенсивний розвиток інформаційних і моторних компонентів координаційних здібностей. Результати даного дослідження дають підстави стверджувати, що запропонована методика має позитивний вплив на розвиток швидкісних та координаційних здібностей боксерів 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається удосконалення методики розвитку спеціальної витривалості юних боксерів 13-14 років.

Таблиця 1

Результати тестування координаційних та швидкісних здібностей спортсменів експериментальної групи на початку та в кінці дослідження

Показники	на початку	в кінці	Критерій Ст'юдента, t	Достовір- ність, p
	$\overline{X} \pm m$			
Поштовх двома ногами з обертанням на ліву сторону (краща спроба)	270,50±10,53	332,50±10,67	3,27	p<0,01
Перекид вперед з поворотом на 180°	20,50±1,20	25,60±1,88	2,29	p<0,05
Проба Ромберга (на правій нозі)	15,10±1,97	16,90±0,63	0,87	p>0,05
Проба Ромберга (на лівій нозі)	10,8±0,56	12,6±0,31	2,81	p<0,05
Проба Яроцького (на праву сторону)	53,7±4,08	57,00±5,89	0,46	p>0,05
Проба Яроцького (на ліву сторону)	3,22±0,06	3,01±0,05	2,69	p<0,05
Човниковий біг (3, 6, 9 м), с	52,1±4,06	67,00±4,70	2,40	p<0,05
Оббігання предметів (справа)	13,03±0.15	12,32±0,28	2,24	p<0,05
Оббігання предметів (зліва)	3,10±0,07	2,91±0,05	2,21	p<0,05
Точність РРО, абсолютне відхилення (мс)	2,02±0,10	1,79±0,04	2,13	p<0,05
Частота рухів кистю за 10 с	49,86±1,27	52,80±0,51	2,16	p<0,05
Кількість ударів за 5 с	16,55±0,97	19,00±0,13	2,50	p<0,05
Кількість ударів за 15 с	57,18±1,89	62,90±1,46	2,39	p<0,05

Список використаної літератури:

1. Бибигов С. В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: дис ... канд. пед. наук : 13.00.04. В., 2008. 141 с.
2. Фаворитов В.М., Дьомін О.М. Експериментальне обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки юних боксерів. Вісник Запорізького нац. Ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя; 2013. С. 135–140.
3. Волков А. Н. Исследование координационной структуры ударных действий боксеров методами стабилотрии. Вестник спортивной науки. 2013. № 3. С. 55-58.
4. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2015. № 129 (4). С. 131-135.
5. Осолков В.А. Координационные способности в структуре двигательных возможностей юных боксеров различных тактических манер ведения поединка. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011, № 7 (77). С. 121-124.
6. Zazryn T. Prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing. British Journal of Sports Medicine. 2006. № 40. P. 670-674.

Вплив програми фізичної підготовки на швидкісно-силові якості кваліфікованих регбістів

Новіков О. В., Гращенкова Ж. В.

Анотація. У статті проведено аналіз впливу програми фізичної підготовки кваліфікованих регбістів спрямованої на розвиток швидкісно-силових якостей. Отримані кількісні параметри змагальної діяльності регбістів високої кваліфікації дозволили визначити сучасні модельні характеристики гравців, що, у свою чергу, сприяло розробці та експериментальній перевірці програми швидкісно-силової підготовки у підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: регбіліг, програма фізичної підготовки, швидкісно-силові якості.

Вступ.

Сучасний регбіліг висуває високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей спортсмена [1]. Однією з головних складових фізичної підготовленості регбістів є показники прояву швидкісно-силових здібностей, так як у грі постійно спостерігаються виконання технічних дій та тактичних прийомів, які вимагають прояву швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей спортсменів (Gabbett, Stein, Kemp & Lorenzen, 2013).

Рухова діяльність регбіста дуже різноманітна та складна. Вона характеризується великою варіативністю рухових дій, різних по характеру і структурі, складності індивідуальних, групових та командних дій, безперервною зміною ситуацій, динамічною та статичною роботою змінної потужності [3, 4]. Удосконаленню окремих фізичних якостей регбістів присвячені роботи вітчизняних дослідників – О.Б. Подоляки, 2005; А.А. Мартиросяна, 2006; В.В. Пасько, 2014; О.М. Квасниці, 2018.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Згідно з темою науково-дослідних робіт кафедри олімпійського і професійного спорту ХДАФК за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (державний реєстраційний номер 0120U101061) проведено дослідження впливу програми фізичної підготовки на швидкісно-силові якості кваліфікованих регбістів, що спеціалізуються у регбі-13.

Мета дослідження - визначити вплив програми спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у регбі-13.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури з'ясувати проблеми фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у регбіліг.
2. Розробити програму швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів, що спеціалізуються у регбіліг.
3. Визначити ефективність програми швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів, що спеціалізуються у регбіліг.

Матеріал та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; метод опитування; педагогічне спостереження й хро-

нометрування; тестування у складі педагогічного експерименту; методи математичної статистики. Метод опитування містив у собі бесіди з тренерами і фахівцями з різних видів спорту. Метод педагогічних спостережень хронометрування використовувалися для візуального й відеоперегляду, а також протокольної реєстрації ігор чемпіонатів України з регбіліг 2018-2021 р.р., чемпіонату миру 2017 р. Реєструвалися кількісні характеристики змагальної діяльності регбістів. Методи тестування застосовувалися для визначення вихідного рівня швидкісно-силової підготовленості регбістів та під впливом тренувань. Так, було обрано сім тестів: біг на 10 метрів з високого старту; біг на 20 метрів з ходу; біг на 30 метрів з високого старту; човниковий біг на 90; стрибок у довжину з місця; підйом штанги на груди; кидок набивного м'яча.

Основний етап дослідження проводилося у період з 2020-2021 р.р. До складу експериментальної групи увійшли спортсмени регбійного клубу «Legion 13» (м. Харків), а у контрольну – гравці клубу «Kyiv Rhinos» (м.Київ). Спортсмени віком від 25 до 35 років у кількості по 20 осіб від кожного клубу прийняли участь у дослідженні ефективності програми швидкісно-силової підготовки. Проведене дослідження дозволило виявити позитивний вплив розробленої програми швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді річного макроциклу.

Результати дослідження їх обговорення.

Програма розвитку швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів являла собою єдність закономірно розташованих частин, що перебувають у взаємному зв'язку, і включала наступний комплекс впливів: побудову й зміст тренувального процесу; облік ігрового амплуа й індивідуальних особливостей спортсменів; контроль над рівнем розвитку швидкісно-силової підготовленості гравців.

Розробивши програму швидкісно-силової підготовки для регбістів на підготовчий період і відібравши контингент випробуваних для контрольної й експериментальної груп, нами був обраний блок тестів, що дозволяють дати оцінку рівня швидкісно-силової підготовленості спортсменів.

Кореляційний аналіз контрольних вправ використовуваних в експерименті дозволив виявити те, що обрані тести дають різнобічну характеристику швидкісно-силовим здібностям регбістів, що спеціалізуються у регбіліг.

Таблиця 1
Результати першого тестування досліджуваних груп (n = 20)

Тестування	Групи	$\bar{X} \pm S_x$	t	P
Біг на 10м з високого старту, с	<i>E</i>	1,78±0,02	1,02	>0,05
	<i>K</i>	1,81±0,02		
Біг на 30м з високого старту, с	<i>E</i>	4,26±0,04	0,94	>0,05
	<i>K</i>	4,32±0,04		
Біг на 20м з ходу, с	<i>E</i>	2,29±0,03	1,05	>0,05
	<i>K</i>	2,34±0,03		
Човниковий біг на 90м, с	<i>E</i>	18,01±0,19	0,64	>0,05
	<i>K</i>	18,18±0,20		
Стрибок у довжину з місця, м	<i>E</i>	2,48±0,03	0,89	>0,05
	<i>K</i>	2,44±0,03		
Підйом штанги на груди, кг	<i>E</i>	77,75±1,6	0,23	>0,05
	<i>K</i>	78,25±1,46		
Кидок м'яча (4кг) від грудей, м	<i>E</i>	8,12±0,1	0,09	>0,05
	<i>K</i>	8,14±0,09		

У таблиці 1 представлені показники тестування, проведеного на початку підготовчого періоду (2-ий мікроцикл) в експериментальній (ЕГ) і контрольній (КГ) групах.

Проведений аналіз даних першого тестування експериментального дослідження (таблиця 1) показав, що експериментальна й контрольна групи на початку експерименту статистично не відрізнялися одна від іншої.

По завершенню базового мезоцикла (7-ий тиждень), а разом з ним і загальнопідготовчого етапу, нами було проведено друге тестування груп.

Проведений аналіз результатів другого тестування, свідчили про те, що після першого етапу швидкісно-си-

лової підготовки в обох групах спостерігалось зростання контрольних показників, і вже на цій стадії експерименту між групами з'явилася достовірна ($p < 0,05$) відмінність, яка виявилася в показниках 4-х тестів: біг на 10м і 30м з високого старту, біг на 20м з ходу й стрибок у довжину.

Аналіз отриманих результатів після третього тестування (14-ий мікроцикл) (таблиця 2) показав, що в експериментальній групі щодо контрольної, спостерігався значний приріст уже по шести показникам тестів. До попередніх чотирьох, які вказали на відмінність рівня розвитку груп після першого етапу, додалися ще два показники – у підйомі штанги на груди й кидка набивного

Таблиця 2
Результати третього тестування досліджуваних груп (n = 20)

Тестування	Групи	$\bar{X} \pm S_x$	% приросту	t	P
Біг на 10м с високого старту, с	<i>E</i>	1,66±0,02	3,85	3,23	<0,01
	<i>K</i>	1,75±0,02	1,9		
Біг на 30м с високого старту, с	<i>E</i>	4,04±0,04	2,76	3,19	<0,01
	<i>K</i>	4,2±0,03	1,51		
Біг на 20м с ходу, с	<i>E</i>	2,16±0,02	3,36	3,19	<0,01
	<i>K</i>	2,28±0,03	1,75		
Човниковий біг на 90м, с	<i>E</i>	17,73±0,18	0,8	1,15	>0,05
	<i>K</i>	18,04±0,2	0,4		
Стрибок у довжину с місця, м	<i>E</i>	2,65±0,03	3,01	2,99	<0,01
	<i>K</i>	2,53±0,03	1,81		
Підйом штанги на груди, кг	<i>E</i>	98,75±2,02	12,86	3,53	<0,01
	<i>K</i>	89,25±1,79	6,57		
Кидок м'яча (4кг) від грудей, м	<i>E</i>	8,85±0,11	4,98	2,52	<0,01
	<i>K</i>	8,48±0,1	2,6		

м'яча ($p < 0,01$). Перші ж чотири показники за цей період значно збільшилися й придбали ще більшу відмінність ($p < 0,01$) з відповідними показниками контрольної групи.

Аналіз результатів заключного тестування (18-ий МЦ) дозволив виявити те, що зміст експериментальної програми предзмагального етапу дозволило спортсменам експериментальної групи не тільки утримати досягнутий рівень швидкісно-силової підготовленості, але й підвищити його. У той же час, показники контрольних вправ спортсменів контрольної групи мали зворотну тенденцію, тобто відносно даних третього тестування вони стали нижче (крім тесту човниковий біг на 90 ме-

трів), що свідчить про ефективність розробленої програми фізичної підготовки для експериментальної групи.

Висновки.

Використання запропонованого підходу привело до достовірного поліпшення показників швидкісно-силових здібностей кваліфікованих регбістів, зокрема вибухової й швидкої сили спортсменів експериментальної групи ($p < 0,05$ – $p < 0,001$).

Подальші дослідження можуть бути присвячені розробці програми швидкісно-силової підготовки жіночих регбійних команд.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В. С., Пасько В. В., Подоляка О. Б., Ровний А. С., Єрмолаєв В. К. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16–18 років. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 1(45), С. 16–22.
2. Варакин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1983. 24 с.
3. Квасниця О. М. Стан проблеми фізичної підготовки кваліфікованих гравців регбі-7. Молода спортивна наука України. Львів: ЛДУФК, 2014. Випуск 18. Т. 1. С. 100 – 105.
4. Мартиросян А. А. Особенности технико-тактической подготовки квалифицированных регбистов. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2003. № 6, С. 80–82.
5. Gabbett T. J., Stein J. G., Kemp J. G., & Lorenzen C. Relationship between tests of physical qualities and physical match performance in elite rugby league players. The Journal of Strength & Conditioning Research, 2013, 27(6), 1539–1545. Doi: 10.1519/JSC.0b013e318274f236.

Особливості підготовки лижників-гонщиків 15-16 років в підготовчому періоді річного макроциклу

Носик Н. О., Котляр С. М.

Анотація. У статті розглядаються особливості підготовки лижників-гонщиків 15-16 років в підготовчому періоді річного макроциклу. Встановлено, що застосування в тренувальній програмі силової інтервальної роботи динамічного і статичного характеру значно покращує характеристики потужності, економічності і ефективності роботи, дають позитивні зміни у розвитку швидкісно-силових і спеціально-силових якостей лижників-гонщиків у підготовчому періоді річного макроциклу.

Ключові слова: лижні гонки, лижі, ефективність, підготовка.

Вступ.

Фізична підготовка лижника спрямована на розвиток основних рухових якостей (витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості), необхідні в спортивній діяльності. У той же час фізична підготовка нерозривно пов'язана зі зміцненням органів та систем, підвищенням загального рівня функціональної підготовки та зміцненням здоров'я лижників-гонщиків.

Лижний спорт – один з наймасовіших видів спорту, що культивуються в багатьох країнах світу, в тому числі в Україні. Найбільшою популярністю в силу доступності і характеру впливу на організм користуються лижні гонки на різні дистанції.

Головне завдання занять лижним спортом – досягнення фізичної досконалості і найбільш високих спортивних результатів, що і є основною відмінністю спорту від інших видів занять лижами. Лижні гонки відносяться

до циклічних видів спорту, де основи теорії і методики підготовки спортсменів отримали достатнє наукове обґрунтування [1,3,6].

Одним із найважливіших резервів підвищення спортивної майстерності в сучасних умовах є оптимізація структури і змісту тренувального процесу впродовж базових етапів багаторічної підготовки, які займають у лижних гонках значний період часу – до 12 років [2,4,5].

При цьому побудова тренувального процесу юних спортсменів повинна здійснюватися з урахуванням закономірностей розвитку їх організму, становлення різних сторін підготовленості, формування адаптаційних процесів у провідних для виду спорту функціональних системах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконуватиметься відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових

видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: виявити зміни рівня підготовленості лижників-гонщиків 15-16 років у підготовчому періоді річного макроциклу.

Завдання дослідження:

1. Виявити рівень розвитку загальної та спеціальної підготовленості лижників 15-16 років.
2. Визначити особливості підготовки лижників-гонщиків.
3. Встановити та проаналізувати зміни у морфофункціональному стані організму лижників 15-16 років.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, перегляд щоденників тренувань та тренувальних планів, методи педагогічного дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Виходячи з теоретичного матеріалу ми звернули увагу на особливість спеціально-силової та швидкісно-силової підготовки лижників-гонщиків у річному макроциклі. Були проведені на початку та наприкінці підготовчого періоду річного макроциклу контрольні нормативи, для визначення рівня фізичної загальної та спеціальної підготовленості. Дослідження проводилося серед учнів 10-11 класу на базі Комунального закладу "Харківського фахового коледжу спортивного профілю" Харківської обласної ради. Отримані результати оцінювалися відповідно до навчальних програмних

нормативів для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

У хлопців поліпились показники швидкісно-силових якостей у виконанні стрибка у довжину – на 3,6 см, а у дівчат 5,17 см. Швидкість за показниками бігу на 100 м поліпилась на 0,38 с у хлопців, та на 0,25 с у дівчат. У хлопців значних змін зазнали показники сили у тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі – покращились на 6,3 разів, та на 3,84 у дівчат.

Аналіз одержаних даних дозволив виявити, що показники спеціальної технічної підготовленості мали тенденцію до покращення результатів.

Для оцінки рівня спеціальної технічної підготовленості лижників-гонщиків використовувались спеціальні тести: стрибова імітація двокрокового перемінного ходу з палицями у підйом (6-12%), 250 м у хлопців та 200 м у дівчат – у хлопців наприкінці підготовчого періоду покращились показники на 5%, а у дівчат на 10,5%. А при проходженні дистанції на лижоролерах класичним стилем 5000 м, хлопці змогли покращити свій час на 43с, тим часом як дівчата покращили на 34 с. Та проходження дистанції на лижоролерах вільним стилем 10000 м хлопці зменшили свій час на 1,17 с, а дівчата 60 с.

Висновки.

Отримані результати свідчать про те, що застосування в тренувальній програмі силової інтервальної роботи динамічного і статичного характеру значно покращує характеристики потужності, економічності і ефективності роботи, дають позитивні зміни у розвитку швидкісно-силових і спеціально-силових якостей лижників-гонщиків у підготовчому періоді річного макроциклу.

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних засобів тренувань в підготовчому періоді річного макроциклу.

Список використаної літератури:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков. : Основа, 2013. 242 с.
2. Котляр С.М., Лейбюк Р.В. Використання спеціальних засобів підготовки в лижних гонках у підготовчому періоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10-11 грудня 2015 р.)*, Харків: ХДАФК, 2015. С. 44-46.
3. Камаев О.И., Блещунов Н.В., Мулик В.В. Техническая и специальная физическая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков мет.рек. Харьков. 1989. 24 с. .
4. Мулик В.В., Котляр С.М., Ажиппо О.Ю. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): навчальний посібник. Харків. 2015. 211с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 770 с.
6. Фомин С. К., Смирнова З. Д., Гаясова Е. В. Особенности формирования технико-тактических навыков и умений квалифицированных спортсменов и использование их в процессе соревновательной деятельности по лыжным гонкам и биатлону. *Наука в Олимпийском спорте. К., 2010. Спец. Выпуск. С. 53–61.*

Вплив занять шахами на розвиток уваги дітей з вадами слуху 10-12 років

Осипова О. В., Мішин М. В.

Анотація. У статті представлені результати дослідження щодо динаміки рівня концентрації уваги дітей з вадами слуху 10-12 років під впливом занять шахами. Здійснено аналіз розподілу уваги та зорово-моторної координації дітей з вадами слуху за допомогою методики П'єрона-Рузера, та виявлено статистично достовірні зміни ($t=5,64$).

Ключові слова: шахи, увага, діти з вадами слуху, дефлімпійський спорт.

Вступ.

Потужний розвиток дефлімпійського спорту в останні десятиліття, свідчить про важливе соціальне значення цього напрямку адаптивного спорту, і потребує детального вивчення та узагальнення науково-методичних аспектів підготовки спортсменів [1].

Численні наукові дослідження показують що порушення функцій слухового аналізатора призводить до негативного впливу на весь процес розвитку людини. Відзначається, що при повному або частковому порушенні функцій слуху у людей, і особливо у дітей, спостерігається їх відставання і зниження показників фізичного розвитку в порівнянні зі здоровими однолітками [2, 5, 7, 8].

За визначенням фахівців порушення слухової функції впливає на стан рухової сфери, що проявляється у зниженні збереження статичної й динамічної рівноваги, недостатній швидкості виконання окремих рухів, недостатній координації й впевненості рухів [6]. Однак, поряд з потребами людини з вадами слуху в руховій діяльності існує і потреба в психофізичній активності, розвитку інтелектуального потенціалу особистості [4].

Важко переоцінити роль інтелектуальних занять у житті осіб з вадами слуху. Особливе місце в цьому явищі належить шахам, як одному з абстрактно-ігрових видів спорту, результат в яких визначається не руховою активністю спортсмена, а абстрактно-логічним обігруванням суперника [3].

Варто зазначити, що інтелектуально-діяльнісний та евристичний потенціал шахів, в ракурсі реалізації ідеалів гуманізму, грає незамінну роль, в якості засобу і механізму соціалізації та інтеграції в суспільство осіб з інвалідністю, і зокрема, з вадами слуху. Підтвердженням цьому є включення шахів до програми зимових Дефлімпійських ігор.

У зв'язку з цим, дослідження щодо впливу шахів на психомоторні можливості осіб з вадами слуху, набуває особливої актуальності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження – проаналізувати динаміку рівня концентрації уваги дітей з вадами слуху 10-12 років під впливом занять шахами.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.
2. Дослідити вплив занять шахами на розвиток уваги дітей з вадами слуху.

Матеріал і методи дослідження.

Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

В дослідженні прийняло участь 12 дітей з вадами слуху віком від 10 до 12 років, що навчаються у Комунальному закладі «Харківська спеціальна школа № 5» Харківської обласної ради (вул. Архітекторів, 36-А). Тестування проводилось у жовтні 2020 року та у травні 2021 року. Перед проведенням дослідження було отримано письмовий дозвіл батьків на участь дітей у тестуванні.

Для визначення рівня концентрації уваги, її перемикання та розподілу, була застосована методика П'єрона-Рузера. Методика також дає уявлення про швидкість та якість формування простої програми діяльності, ступеня розвитку елементарних графічних навичок, зорово-моторної координації.

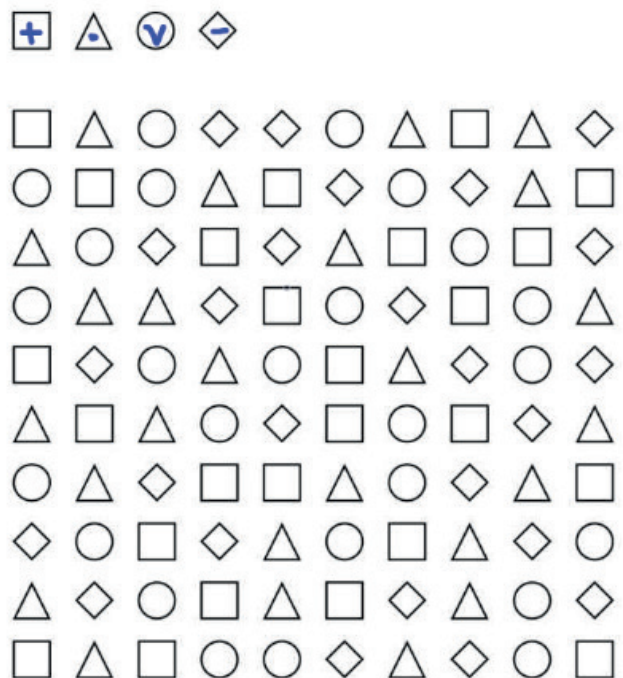


Рис. 1. Зразок бланку методики П'єрона-Рузера

Перед початком виконання завдання дітям було надано бланк (рис. 1) і пояснено, як з ним працювати: в кожній із фігур потрібно проставити той знак, який задано в зразку, що розташовано у верхній частині бланка. Знаки потрібно було розставляти поспіль і підрядково.

Виконання завдання тривало безперервно протягом 2 хвилин. Час, у ході тестування, контролювався за допомогою секундоміра.

Загальний показник переключення і розподілу уваги визначався за формулою: $S = (0,5N - 2,8n) / 120$; де: S – показник перемикачності і розподілу уваги; N – кількість геометричних фігур, позначених відповідними знаками за 2 хвилини; n – кількість помилок (неправильно проставлені знаки або пропущені фігури). Оцінка результатів: 10 балів – показник S більше ніж 1,00; 8-9 балів – показник S знаходиться в межах від 0,75 до 1,00; 6-7 балів – показник S знаходиться в межах від 0,50 до 0,75; 4-5 балів – показник S знаходиться в інтервалі від 0,25 до 0,50; 0-3 бали – показник S знаходиться в межах від 0,00 до 0,25.

Висновки про рівень розвитку: 10 балів – дуже високий; 8-9 балів – високий; 6-7 балів – середній; 4-5 балів – низький; 0-3 бали – дуже низький.

Порівняльний аналіз результатів тестування було проведено з використанням програмного забезпечення «Microsoft Excel» для Windows XP.

Результати дослідження та їх обговорення.

Визначення динаміки рівня концентрації уваги у дітей з вадами слуху 10-12 років під впливом занять шахами було проведено за допомогою аналізу показників тестувань, проведених на початку та наприкінці дослідження (таблиця 1).

При проведенні тестування на початку дослідження було виявлено, що концентрації уваги у 75% дітей відповідає дуже низькому рівню. В середньому діти впорались з 78,8 фігурами, зробивши при цьому 7,3 помилки, загальний показник уваги коливався в межах від 0,02 до 0,29.

При повторному тестуванні в середньому дітями було оброблено 92,2 фігури та зроблено 6,6 помилок. Так у 1 дитини загальний показник рівня уваги дорівнює 0,07, а у решти знаходиться в межах від 0,19 до 0,30, причому у 10 дітей він збільшився, а у 1 знизився, але не зважаючи на це у 50% дітей загальний показник уваги став відповідати низькому рівню.

Таблиця 1

Результати тестування за методикою П'єрона-Рузера на початку та наприкінці дослідження (n=12)

№	Строк тестування	Кількість геометричних фігур	Кількість помилок	Загальний показник	Кількість балів	Рівень розвитку
1	На початку	63	6	0,12	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	71	3	0,23	0-3	Дуже низький
2	На початку	95	6	0,26	4-5	Низький
	Наприкінці	106	6	0,30	4-5	Низький
3	На початку	81	2	0,29	4-5	Низький
	Наприкінці	86	4	0,27	4-5	Низький
4	На початку	94	13	0,09	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	111	10	0,23	0-3	Дуже низький
5	На початку	74	9	0,10	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	89	7	0,21	0-3	Дуже низький
6	На початку	75	5	0,20	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	90	4	0,28	4-5	Низький
7	На початку	84	4	0,26	4-5	Низький
	Наприкінці	88	4	0,27	4-5	Низький
8	На початку	78	10	0,09	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	95	9	0,19	0-3	Дуже низький
9	На початку	82	7	0,18	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	93	5	0,27	4-5	Низький
10	На початку	61	6	0,11	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	88	7	0,20	0-3	Дуже низький
11	На початку	87	8	0,18	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	110	9	0,25	4-5	Низький
12	На початку	72	12	0,02	0-3	Дуже низький
	Наприкінці	79	11	0,07	0-3	Дуже низький

Таблиця 2
Аналіз показників рівня концентрації уваги дітей з вадами слуху на початку та наприкінці дослідження (n=12)

№	Контрольний тест	Строк тестування	$\bar{x} \pm m$	t	p
1	Методика Пьерона-Рузера	На початку	0,16±0,08	5,64	<0,001
		Наприкінці	0,23±0,06		

Порівняльний аналіз виявив статистично достовірний приріст рівня концентрації уваги: $t=5,64$, $p<0,001$ (таблиця 2), який відбувся під час проведення дослідження.

Висновки.

Діти з вадами слуху мають потребу не тільки в руховій діяльності, але і в психофізичній активності та розвитку інтелектуального потенціалу особистості.

Шахи, що мають змістовний евристичний та інтелек-

туальний потенціал, є засобом і механізмом соціальної інтеграції осіб з вадами слуху.

Проведене дослідження визначило статистично достовірні зміни ($t=5,64$) щодо рівня концентрації уваги у дітей під впливом занять шахами, що дозволяє їм бути повноправним видом спорту для осіб з вадами слуху.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в пошуку нових методів і засобів покращення рівня концентрації уваги у спортсменів з вадами слуху.

Список використаної літератури:

1. Брискин Ю.А., Евсеев С.П., Передерий А.В. Адаптивный спорт. М.: Советский спорт, 2010. 316 с.
2. Гопей М.М. Оптимізація фізичного стану дітей старшого шкільного віку з вадами слуху. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XII Міжнародної конференції молодих вчених, 17 травня 2019 року. К., 2019. С. 231–232.
3. Костьев А.Н., Михайлова И.В. Актуализация интеллектуального потенциала лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами шахмат. Теория и практика физической культуры. 2011. № 12. С. 62–64.
4. Михайлова И.В., Махов А.С., Алифиров А.И. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры. Теория и практика физической культуры. 2015. № 12. С. 56–58.
5. Мішин М., Петренко І., Кийко А. Оптимізація процесу фізичної підготовки 10–11-річних спортсменів з вадами слуху, які займаються джиу-джитсу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. №4 (78). С. 17–23, doi:10.15391/sns.v.2020-4.003.
6. Пангелова Н.Є., Василенко Н.В. Особливості функціонального стану і психомоторних можливостей спортсменів з вадами слуху. Молодий вчений. Квітень, 2019. № 4.1 (68.1). С. 157–160.
7. Скрипка І.М., Чхайло М. Б. Особливості використання засобів боротьби дзюдо в загальноосвітніх спеціальних школах-інтернатах для дітей з вадами слуху. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наук. Праць / За ред. О.В.Тимошенка. К. 2020. № 3 К (123) С. 394–399.
8. Zhytovoz M.P. Sports technologies in the practice of physical education of students with hearing impairments in higher education institutions of inclusive type. Frankfurt. TK Meganom LLC. Paradigm of knowledge. 2021. Vol. 2. № 46. Doi: 10.26886/2520-7474.2(46)2020.11.

Підвищення результату змагальних вправ в пауерліфтингу засобами важкої атлетики

Паніматченко А. І., Півень О. Б., Слободянюк О. В.

Анотація. Мета даного дослідження полягала розробці та перевірці методики підвищення результату змагальних вправ для пауерліфтерів високої кваліфікації засобами важкої атлетики. Результати даного дослідження показали, ефективність розробленої методики, що оцінюється показниками змагальної майстерності спортсмена.

Ключові слова: пауерліфтинг, важка атлетика, техніка виконання, засоби, змагальні вправи, тренувальний процес.

Вступ.

На даний час пауерліфтинг набув широкої популярності серед шанувальників силових видів спорту. З одного боку цей вид спорту не вимагає особливих технічних навичок. Змагальні вправи досить прості, і якщо почати займатися цим видом спорту можливо досить швидко набутися досить високих спортив-

них результатів. Слід зазначити, що як будь-який вид спорту, пауерліфтинг має багато особливостей, без урахування яких, практично важко досягнути значних результатів. Необхідно звертати увагу на техніку виконання змагальних вправ, а також розуміти особливості фізіології, анатомію, і що вкрай важливо методику тренувань [8].

Особливу увагу необхідно приділяти пауерліфтерам високої кваліфікації. Нерідко досягнувши певних вершин атлети постійно тренуючись зупиняються на досягнутих результатах. В такому разі необхідно переглядати режим дня та харчування спортсмена, змінювати методику тренування.

На сучасному етапі проводиться велика кількість досліджень, спрямованих на підвищення змагальних результатів та оптимізацію методик тренування. Також розглядається питання технічних дій пауерліфтерами [1-3, 7, 8]. Серед вітчизняних фахівців відмічаються роботи В. Джима та Д. Ніжніченка [1, 6].

При дослідженнях оптимізації методик підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів особливу увагу дослідників привертають питання періодичності та дозування навантаження, адже важливо розуміти механізми тренування та відновлення, без яких неможливо досягнути високих спортивних результатів [5].

В тренуваннях висококваліфікованих пауерліфтерів займає багато часу відпрацювання техніки виконання змагальних вправ, підвищення рівня загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки. Також приділяється велика увага психологічній підготовці, адже спортсмен змагається зі штангою надвеликої ваги. Але необхідно також і приділяти увагу розтяжці та іншим вправам на розвиток м'язів яких не вистачає часу. На тренуванні висококваліфікованого спортсмена необхідно застосовувати вправи з інших видів спорту, які дозволять пропрацювати м'язи, що не задіяні при виконанні класичних вправ пауерліфтерів. Особливу увагу необхідно приділяти вправам з важкої атлетики, адже вони являються чи не найкращим засобом для розвитку швидко-силових якостей [5, 6, 8].

За весь час існування пауерліфтингу, було проведено багато робіт присвячених питанню підвищення змагального результату у висококваліфікованих пауерліфтерів, але питання про застосування засобів важкої атлетики з метою підвищення змагальних результатів пауерліфтерів не піднімалися, тому актуальним є розглядання і аналіз впливу розробленої методики для підвищення змагального результату висококваліфікованих пауерліфтерів.

Мета дослідження – розробити та перевірити методику тренування пауерліфтерів високої кваліфікації з використанням засобів важкої атлетики з метою підвищення змагального результату.

Завдання дослідження:

1. Розробити методику тренування пауерліфтерів високої кваліфікації з використанням засобів важкої атлетики з метою підвищення змагального результату.

2. Перевірити розроблену методику тренування пауерліфтерів високої кваліфікації з використанням засобів важкої атлетики з метою підвищення змагального результату.

Матеріал та методи дослідження.

У даному дослідженні брали участь збірна ХДАФК по пауерліфтингу. До дослідження було залучено 20 пауерліфтерів високої кваліфікації. Вони були поділені на дві рівноцінні групи – досліджувану і контрольну. Учасники дослідження тренувались три рази на тиждень протягом 6 місяців. Контрольна група тренувалася за традиційною методикою підготовки висококваліфікованих пауер-

ліфтерів, а досліджувана тренувалася за розробленою методикою підготовки з використанням засобів важкої атлетики. Для виявлення приросту силових показників було відібрано тестування результату у змагальних вправах.

Також використовувалася відео-комп'ютерна зйомка змагальної діяльності кваліфікованих важкоатлетів здійснювалася на юніорських чемпіонатах України 2021 року та на Кубку України 2021 року з використанням апаратурно-комп'ютерного комплексу «ТРАК». Цей комплекс дозволив одразу ж після підйому спортсменом ваги штанги отримати на ПК графічні та числові характеристики структури руху, та аналізувати вплив запропонованої методики тренування з використанням засобів важкої атлетики.

Також було проведено заміри антропометричних показників висококваліфікованих пауерліфтерів.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початку дослідження обидві групи висококваліфікованих пауерліфтерів провели тестування в змагальних вправах – присідання, жим лежачи та тяга станова. Для теоретичного аналізу параметрів руху змагальних вправ було проведено відеозйомку та відмічено показники. Після цього з використанням відеографічного методу в програмі TRECK ми відслідкували швидкість руху штанги в кожному часовому проміжку і експериментально визначили швидкість штанги на протязі всієї траєкторії всіх спроб спортсменів. Після чого була побудована теоретична модель, яка дала змогу робити теоретичні розрахунки таких параметрів як сила прикладена до штанги спортсменами, виконана спортсменами робота та потужність, яку вони виробляє під час підйому. Саме швидкість та потужність і була головною характеристикою яку ми порівнювали і робили висновки, під час проведення дослідження та чи є сенс розвивати це питання в тренувальному процесі.

Весь період дослідження контрольна група тренувалася за традиційною методикою підготовки пауерліфтерів. Досліджувана група також тренувалася за методикою підготовки висококваліфікованих пауерліфтерів, але з використанням засобів важкої атлетики, адже вони являються відмінним засобом для розвитку швидко-силових якостей, що в свою чергу дозволить виконувати змагальні вправи з більшою швидкістю та потужністю, що в свою чергу підвищить змагальний результат.

Суть методики полягала в тому, що замість допоміжних вправ спортсмени використовували вправи з важкої атлетики. Виконання вправ відбувалося з вагою 60-80% від 1 повторного максимуму по 1-3 повтори за підхід. Один раз в три тижні атлетам давались контрольні проходки в важкоатлетичних вправах з вагою 90-95%. Також один раз на тиждень пауерліфтери виконували різноманітні стрибки у довжину, що дозволяло розвивати вибухову силу.

Після проведеного теоретичного аналізу і аналізу відео матеріалів під час проведення дослідження було виявлено, що у досліджуваній групі значно підвищилася швидкість, а отже і потужність. Але необхідно пам'ятати, що при швидкому виконанні вправи зі спеціальним екіпуванням може легко зруйнуватися траєкторія підйому і спроба буде невдалою.

Таблиця 1
Середні показники приросту в змагальних вправах пауерліфтерів
контрольної та досліджуваної групи в кінці 6 місяців дослідження

Показник	КГ		ДГ	
	Середній приріст (кг)	v опускання/підйому м/с	Середній приріст (кг)	v опускання/підйому с/м
Присідання	5,5	0,118/0,092	10,2	0,121/0,125
Жим штанги лежачи	4,7	0,152/0,114	6,1	0,167/0,136
Тяга станова	7,4	0,112*	12,5	0,128*

Таблиця 2
Середні показники приросту антропометричних показників
контрольної та досліджуваної групи в кінці 6 місяців дослідження

Показник	КГ	ДГ	t	p
Вага, кг	1,9	1,1	0,59	>0,05
Окружність грудної клітки (вдих), см	2,5	2,2	0,22	>0,05
Окружність грудної клітки (видих), см	2,1	1,9	0,14	>0,05
Окружність плеча, см	1,3	1,1	0,14	>0,05
Окружність талії, см	2,0	1,4	0,44	>0,05
Окружність стегна, см	2,1	1,7	0,29	>0,05

Після 6 місяців результати обох груп були порівняні. Ми знову провели перевірку і визначили максимальний результат в змагальних вправах обох груп. Було підраховано і визначено середні показники приросту результату, а також заміри антропометричних показників у спортсменів різних груп.

Результати контрольної групи і досліджуваної значною мірою відрізняються. Досліджувана група в середньому за період в 6 місяців покращила результат в змагальних вправах значно більше на відміну від контрольної, адже середні показники приросту в досліджуваної групи більші приблизно на 13,5 %, (таблиця 1).

Показники антропометричних даних більше збільшилися в контрольній групі в порівнянні з досліджуваною незначно, але були статистично недостовірними (таблиця 2).

Слід зазначити, що якість приросту м'язів та виконувана робота була значно кращою у спортсменів, що тренувалася засобами важкої атлетики. Спортсмени практично не набрали ваги власного тіла, але добавили в показниках змагальних вправ.

Висновки.

1. Враховуючи роботу провідних фахівців [1, 6, 8] та враховуючи результати дослідження, було розроблено

методику тренування для пауерліфтерів високої кваліфікації, використанням засобів важкої атлетики.

2. Застосування методики тренування висококваліфікованих пауерліфтерів з використанням засобів важкої атлетики дозволило значно підвищити швидкість, а отже і потужність виконання змагальних вправ. Атлети що 6 місяців тренувалися по запропонованій методиці тренування покращили результат в змагальних вправах значно більше на відміну від контрольної, середні показники приросту в досліджуваної групи більші приблизно на 13,5 %.

3. Показники антропометричних даних більше збільшилися в контрольній групі в порівнянні з досліджуваною незначно, але були статистично недостовірними. Якість приросту м'язів та виконувана робота була значно кращою у спортсменів, що тренувалася засобами важкої атлетики. Спортсмени практично не набрали ваги власного тіла, але добавили в показниках змагальних вправ.

Перспективи подальших досліджень. В наступних дослідженнях планується виявити, яким чином змінюється техніка виконання змагальних вправ у пауерліфтерів високої під дією застосування засобів важкої атлетики.

Список використаної літератури:

1. Джим В. Ю. Сравнение техники отработки рывковых упражнений в гиревом спорте и тяжелой атлетике. Современное образование, физическая культура, спорт, туризм, рекреация и здоровье : материалы Всерос. Науч. – практ. Конф. , Сочи, 2–5 окт. 2013 г. Сочи, 2013. С. 22–27.
2. Галашко М.І., Півень О.Б., Джим В.Ю., Канунова Л.В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навчальний посібник. Харків, 2013. 406 с.

3. Воркін Л.С. Важка атлетика: підручник для вузів. Москва, 2005. 600с.
4. Дворкін Л.С. Важка атлетика і вік: науково-педагогічні системи багаторічної підготовки юних атлетів. Свердловськ, 1989. 2000 с.
5. Джо Уайдер. Система строительства тела: учебное пособие. Москва, 1991. 112с.
6. Ніжніченко Д. О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Харків, 2010. 20 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. Київ, 2011. 444с.
8. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. Москва, 2003. 532с.

Дослідження показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів

Пасажін А.М.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Паєвський В. В.

Анотація. У статті визначені кількісні показники техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів під час виступу у змаганнях різного рівня та проведений порівняльний аналіз між показниками цих змагань.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, змагальна діяльність, ефективність, висококваліфіковані волейболісти.

Вступ.

Сучасні тенденції розвитку волейболу в світі характеризуються постійним зростанням швидкості атак боротьбою тактик. Однак аналіз виступів вітчизняних волейболістів на міжнародній арені показує, що наші команди суттєво відстають за рівнем гри від топових команд. У таких умовах важливо якомога оперативніше підвищувати рівень Чемпіонату України серед команд Суперліги, багато гравців якого є основою національної збірної [5, 6].

На користь цього свідчать і результати виступів кращих команд світу які, перш за все, мають, відповідно, сильні національні чемпіонати. Ефективність системи підготовки спортсменів забезпечується управлінням, сутність якого, складають процес отримання і опрацювання інформації, прийняття на цій основі управлінського рішення і видача команді, відповідно до принципу зворотного зв'язку. Для ефективного управління діями спортсменів в умовах змагальної боротьби тренер повинен мати об'єктивну інформацію про хід гри, про дії гравців обох команд, суддів [1, 2, 3].

На думку спеціалістів, необхідно орієнтуватись на підвищення ефективності техніко-тактичних дій у нападі та захисті (групові та індивідуальні) гравців високого класу, а також удосконалення та розробку методик аналізу і інтерпретації результатів змагальної діяльності [4, 7].

Зокрема, про необхідність контролю змагальної діяльності волейболістів різної кваліфікації як складової ефективного управління підготовкою гравців зазначається в роботах Е.Ю. Дорошенка [1], Є.Я. Стрельнікової, Т.П. Ляхової [2], Н.Ю. Щепотіної [5,6] та багатьох інших фахівців.

Це свідчить про актуальність обраного напрямку. Разом з тим, дослідження цієї проблематики щодо вітчизняних висококваліфікованих волейболістів вбачаються обмеженими та потребують подальшого вивчення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку волейболу в Україні та світі.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до ініціативної теми кафедри спортивних та рухливих ігор ХДАФК «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх».Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023pp).

Мета дослідження – проаналізувати показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів на змаганнях різного рангу.

Завдання дослідження:

1. Розглянути особливості техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів за матеріалами літературних джерел.

2. Проаналізувати загальну кількість та реалізацію технічних прийомів кваліфікованих волейболістів на змаганнях різного рангу.

Матеріал і методи дослідження.

Для визначення показників змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів передбачалося педагогічне спостереження, аналіз статистичних протоколів ігор Чемпіонату України, Європи та Світу. Було проаналізовано 48 ігор (чемпіонат України – 24 гри, Європи – 12, Світу – 12). Під час спостереження нами відзначалися такі техніко-тактичні дії команд: подачі, прийоми м'яча, передачі, нападаючі удари і блокування. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики і був проведений порівняльний аналіз техніко-тактичних дій команд на змаганнях різного рангу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Порівнюючи параметри змагальної діяльності нами встановлено, що такі показники українських волейболістів як середня кількість партій за гру, практично не відрізняється від результатів ігор на чемпіонатах Європи і світу, та не залежить від спортивного рівня суперників.

Таблиця 1

Кількісні показники змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів

Досліджувані ТТД	Ранг змагань								
	Чемпіонат України сезону 2020/2021			Чемпіонат Європи 2020 г.			Чемпіонат світу 2018 г.		
	Усього за 24 гри	У партії	%	Усього за 12 ігор	У партії	%	Усього за 12 ігор	У партії	%
Ігри/партії	24	86		12	47		12	44	
Подачі, к-ть - з місця - у стрибку	3801 837 2964	44,2 9,7 34,5	18,8	2507 684 1823	53,3 14,6 38,8	19,6	2427 798 1629	55,2 18,1 37,0	20,2
Прийом м'яча з подачі: к-ть - знизу - зверху	3712 3043 669	43,2 35,4 7,8	18,4	2291 1771 520	48,7 37,6 11,1	17,9	2200 1604 596	50,0 36,5 13,5	18,3
Прийом м'яча після атаки: к- ть - знизу - зверху	578 509 69	6,7 5,9 0,8	2,9	612 559 53	13,0 11,9 1,1	4,8	597 555 42	13,6 12,7 0,9	4,9
Передачі м'яча: к-ть - знизу - зверху	4290 3946 344	49,8 45,8 4,0	21,2	2696 2507 189	57,4 53,3 4,1	21,1	2529 2428 101	57,5 55,2 2,3	21,1
Нападаючий удар, к-ть	3609	42,0	17,9	2171	46,2	17,1	2011	45,7	16,7
Перебивання м'яча, к-ть	681	7,9	3,3	405	8,6	3,2	329	7,5	2,7
Блокування м'яча, к-ть	3538	45,4	17,5	2084	44,3	16,7	1932	43,9	16,1
Усього: ТТД, к- ть	20209	239,2		12786	271,5		12025	273,4	

Аналіз змагальної діяльності (табл. 1) свідчить про те, що гравці команд у середньому виконують $974,4 \pm 10,3$ техніко-тактичні дії за гру і $261,4 \pm 8,6$ – за одну партію. Так, волейболісти у чемпіонаті України у середньому виконують, відповідно, $842,1 \pm 7,9$ і $239,2 \pm 8,7$ технічних дій, у чемпіонаті Європи – $1063,8 \pm 7,2$ і $271,6 \pm 8,4$ і світу – $1002,2 \pm 10,1$ і $273,4 \pm 10,6$.

Волейболісти за партію виконували від $44,2 \pm 2,4$ (чемпіонат України) до $55,2 \pm 2,6$ (чемпіонат світу) подач. Встановлено, що у чемпіонатах України та світу під час гри волейболісти найчастіше виконують силові подачі у стрибку, які, найчастіше, приносять позитивний результат і в середньому становлять $79,5 \pm 3,7\%$ всіх подач, тоді як на чемпіонаті Європи цей показник становить $84,0 \pm 4,4\%$.

Усі волейболісти на змаганнях різного рангу виконують у середньому за партію $2139,3 \pm 23,6$ прийомів подач знизу, що підтверджують результати спостережень: у

чемпіонаті України $3043 \pm 28,4$ прийоми, у чемпіонатах Європи – $1771 \pm 24,2$ прийомів і світу – $1604 \pm 22,3$ прийомів.

Визначено, що кількість технічних прийомів, на різних змаганнях, неоднаково.

Порівнюючи кількість окремих технічних прийомів, а саме, нападаючих ударів і перебивання м'яча на майданчик суперника, дійшли до наступних результатів на чемпіонатах Європи ($46,2 \pm 2,5$ і $8,6 \pm 0,8$ прийомів) і світу ($45,7 \pm 2,9$ і $7,5 \pm 0,6$ прийому) в середньому за партію, видно, що гравці перевершують волейболістів, які беруть участь у чемпіонаті України, за кількістю їх виконання і становлять, відповідно, $42,0 \pm 2,3$ і $7,9 \pm 0,7$ прийомів. Кількість нападаючих ударів в одній партії варіювалося від $42,0 \pm 2,3$ (чемпіонат України) до $45,7 \pm 2,9$ (чемпіонат світу). Частота ударів, а отже, темп розіграшу очка також залежали від манери гри.

Слід також зазначити, що при виконанні технічного прийому – блокування, українські спортсмени мають не-

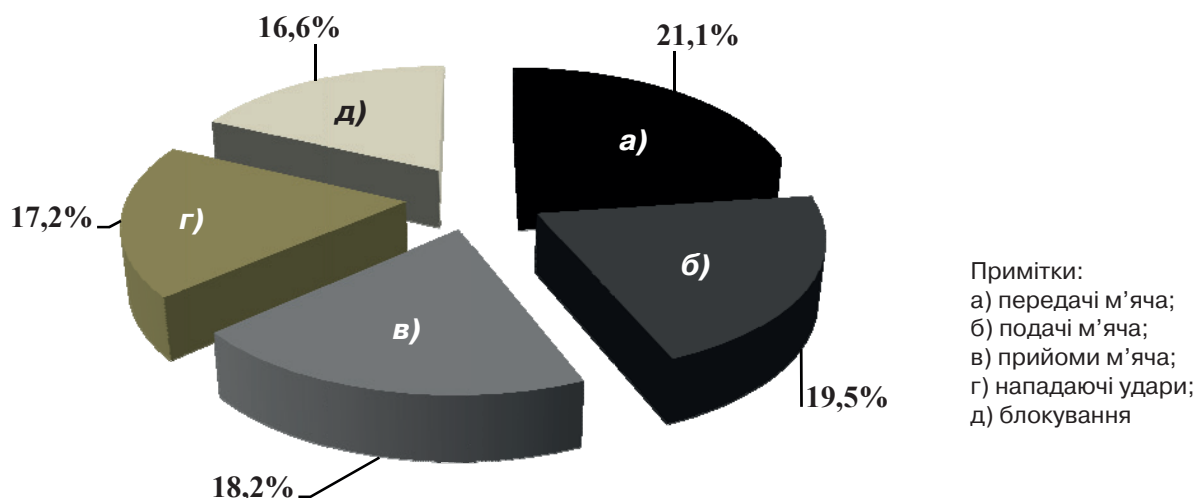


Рис. 1. Відсоткове співвідношення застосування основних технічних прийомів під час змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів у середньому за гру, %.

значну перевагу, над волейболістами, які беруть участь у чемпіонатах Європи і світу, відповідно 45,4; 44,3 і 43,9. Основними видами блокування є: груповий блок (зустрічається у 76,5% випадків) та одиночний блок (23,5%).

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів свідчить про те, що кількість прийомів ведення гри у відсотках від загальної кількості ТТД під час гри наступна, передачі м'яча зверху склали 21,1%, подачі у стрибку – 19,5%, прийоми м'яча знизу – 18,2%, нападаючі удари – 17,2% і блокування м'яча – 16,6% (рис. 1).

На підставі відсоткового співвідношення кількісних показників технічних елементів нами визначена група технічних прийомів, які найбільш часто застосовуються волейболістами під час гри, це передачі зверху, далі йдуть подачі у стрибку, прийоми знизу, нападаючі удари, блокування.

Висновки.

1. Дослідження стану науково-методичної літератури виявили певну необхідність в сучасних наукових до-

слідженнях, присвячених аналізу змагальної діяльності волейболістів.

2. Кількісні показники змагальної діяльності волейболістів у чемпіонаті України, на чемпіонатах Європи і світу в одній партії в середньому склали: подачі у стрибку – $36,8 \pm 2,4$; подачі з місця – $14,1 \pm 0,8$; прийом знизу – $36,5 \pm 1,5$; передачі зверху – $51,5 \pm 2,7$; нападаючі удари – $44,6 \pm 2,1$; блокування – $44,5 \pm 2,6$.

3. Аналіз змагальної діяльності свідчить про те, що за кількістю застосування засобів ведення гри і по їх значимості у процентному відношенні, провідними є передачі зверху, далі йдуть подачі у стрибку, прийоми знизу, нападаючі удари, блокування.

На підставі аналізу та узагальнення результатів змагальної діяльності визначено значущість елементів техніки гри.

Перспективи подальших досліджень. Визначити взаємозв'язки між показниками змагальної діяльності та спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Дорошенко Э.Ю. Модельные показатели технико-тактических действий в системе управления соревновательной деятельностью волейболистов. Физическое воспитание студентов. 2013. № 5. С. 41-45.
2. Стрельникова Е.Я., Ляхова Т.П. Эффективность дій у нападі діагональних гравців у жіночому волейболі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. № 2. С. 112-116.
3. Тактические тренды ЧМ-2018: скорость, гибридная подача и много пайпа Режим доступа к ресурсу: <http://www.volleyball.ua/world-cup/5359-takticheskie-trendy-chm-2018-skorost-gibridnaipodacha-i-mnogo-paipa>.
4. Шльонська О. Л. Особливості техніко-тактичної підготовки волейболістів високого класу різного амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 4. С. 105-110.
5. Щепотіна Н. Педагогічний контроль фізичних навантажень і техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності волейболісток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 1. С. 92-96.
6. Щепотіна Н., Костюкевич В., Поліщук В., Коннова М., Саричев Є. Педагогічний контроль техніко-тактичних дій висококваліфікованих діагональних гравців у жіночому волейболі в процесі змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. № 7(26). С. 236-241.
7. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації з урахуванням змагальної діяльності

Пасконов М. Г., Калинченко О. В

Анотація. Велика майстерність завжди індивідуальна, щоб тренувальний процес побудувати раціонально, необхідно знати індивідуальні особливості кожного спортсмена, уміти підібрати оптимальні засоби і методи, що забезпечать ефективний вплив на рівень технічної майстерності. Застосування індивідуального підходу в процесу підготовки кваліфікованих борців, дозволить підвищити рівень їх техніко-тактичної підготовленості.

Ключові слова: боротьба, технічна підготовленість, індивідуальний підхід, змагання.

Вступ.

Сучасний стан боротьби вимагає від спортсменів дуже високого ступеня розвиненості технічної майстерності. Але в той же час, існує проблема відсутності ефективного контролю технічної підготовленості, складності пошуку моделей оптимальної спортивної техніки, відсутності багатофункціональних інформаційних систем, які моделюють процес навчання і спортивного вдосконалення стимулює процес пошуку нових резервів для підвищення рівня технічної підготовленості.

Технічна підготовка повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Цілком зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби. Цю проблему досліджували провідні фахівці галузі фізичного виховання та спорту Аліханов І.І., Новіков А.А., Кліман В.П.

Підвищення ефективності атакуючих дій в боротьбі залишається актуальним на сьогоднішній день і допоможе не тільки досягти вдосконалення в технічному плані, але й підвищити рівень зацікавленості глядачів до виду спорту.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними дослідженнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Оптимізація тренувального процесу в однокласниках (2021-2025р.)

Мета дослідження - метою роботи є обґрунтування ефективності індивідуального підходу до процесу підготовки борців.

Відповідно до мети, об'єкту дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Розкрити умови становлення технічної майстерності та проаналізувати особливості організації навчально-тренувального процесу борців вільного стилю.
2. Охарактеризувати індивідуальні особливості борців вільного стилю у процесі технічної підготовки та розробити індивідуальні програми підготовки.

Матеріал і методи дослідження: теоретичного аналізу та узагальнення літературних джерел; бесіди з спеціалістами та тренерами; математичний аналіз; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати даного дослідження можуть застосовуватися в розробці методичних принципів та практичних

рекомендацій, які дозволяють вносити корекції в плануванні спеціальної підготовки, враховуючи індивідуальні можливості борців високого класу.

Під час роботи над вирішенням поставлених завдань застосовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури; спостереження; анкетне опитування; методи математичної статистики. Запитання анкети представлені в таблиці 1.

В опитуванні приймали участь 10 фахівців з боротьби з яких 3 є Заслуженими тренерами України і мають тренерський досвід не менше 10 років.

В результаті опитування тренерів-викладачів, виявлялося, що всі вони в процесі тренувань своїх вихованців, приділяють велику увагу вдосконаленню технічної майстерності. Так 70 % опитаних в недільному циклі тренування відводять 30 до 50 % від загальної кількості часу на технічне удосконалення, а 30 % респондентів взагалі 50 до 70 %. Відповідно до питання: Чи вважаєте ви важливим моментом звертати увагу на індивідуальні особливості спортсмена? Думка розділилась у такому співвідношенні: 60 % опитаних вважають, що це є дуже важливим моментом, який обов'язково необхідно враховувати в учбово-тренувальному процесі. 40 % висловлюють думку, що це важливе, але тільки на початковому етапі підготовки.

Опитування виявило, що 60 % респондентів вважають, що рівень технічної майстерності залежить від рівня фізичної підготовки, наголошуючи тим самим на важливість зв'язку та залежності технічної та фізичної підготовленості. Неможливо досягти вагомих результатів у вільній боротьбі, не враховуючи цих показників. Більш титуловані фахівці вважають, що головну роль під час вдосконалення технічної майстерності відіграє рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Чим вище рівень спеціальної фізичної підготовки, тим ширше технічний арсенал борців, так вважають 60 % опитаних тренерів-викладачів.

Загальний річний обсяг роботи, необхідний для підвищення тренуваності залежить від працездатності борця і його індивідуальних якостей представлений в таблиці 2.

Аналізуючи план у цілому, не можна не помітити, що загальні витрати часу на техніко-тактичну підготовленість з підвищенням кваліфікації борців зростає, а у відсотках до загального обсягу тренування зменшуються. Таке співвідношення обумовлене необхідністю підвищити рівень атлетичної підготовки і швидкісної витривалості.

Сказане не відноситься до досвідчених борців високого класу, задачею яких є збереження досягнутого рівня розвитку фізичних якостей.

Таблиця 1
Запитання анкети

1. Яка кількість часу у % відношенні в недільному циклі тренування відводиться на технічне удосконалення?	Варіанти відповідей: а) Від 10 до 30% від загальної кількості часу ; б) Від 30 до 50 % від загальної кількості часу ; в) Від 50 до 70 % від загального часу кількості часу.
1. Чи вважаєте ви важливим моментом звертати увагу на індивідуальні особливості спортсмена?	Варіанти відповідей: а) Це є дуже важливим ; б) Це важливе, але тільки на початковому етапі підготовки; в) Цей момент не важливий .
2. Від чого, на ваш погляд, залежить рівень технічної майстерності?	Варіанти відповідей: а) Від рівня фізичної підготовки ; б) Від рівня тактичної підготовки; в) Від бачення тренером індивідуальних особливостей спортсмена та використання їх під час становлення технічного арсеналу.
3. Роль спеціальної фізичної підготовки під час вдосконалення знайомих та навчання новим технічним діям?	Варіанти відповідей: а) Чим вище рівень спеціальної фізичної підготовки, тим ширше технічний арсенал спортивних-борців ; б) Роль спеціальної фізичної підготовки на рівень технічної майстерності досить другорядна ; в) Дуже багато результативних технічних дій не можливо провести під час змагальної сутички, не маючи високих показників у фізичній підготовці, як спеціальної так і загальної.
4. Чи вважаєте ви потрібним складати індивідуальні плани для окремих спортсменів або невеликих груп виходячи з їх манери ведення змагальної сутички?	Варіанти відповідей: а) Так це є потрібним моментом ; б) Ні, це не потрібно взагалі ; в) Це є потрібним, але тільки для висококваліфікованих спортсменів .

Таблиця 2
Орієнтовний план навчально-тренувальної роботи при підготовці борців

Вид тренувальної роботи	Затрати часу (год.)			
	12-15 років	16-17 років	18-20 років	Члени зб. Команди України
Змагальні сутички	35	35	40	35
Вільні і контрольні сутички	40	75	90	110
Навчально-тренувальні сутички	30	45	65	125
Моделювання	5	25	55	65
Учбові сутички. Відпрацювання	20	45	80	85
Удосконалення зв'язок	20	45	70	85
Тактична підготовленість	30	45	65	80
Вивчення елементів техніки	60	70	75	75
Всього на техніко-тактичне вдосконалення	240	385	540	660
Спортивні ігри	85	75	70	80
Біг, кросова підготовка	70	80	80	90
Силова підготовка	85	90	85	105
Вдосконалення спритності, гнучкості	75	80	85	95
Розминка	65	55	50	50
Ранкова зарядка	-	20	30	35
Теоретичне заняття	30	35	40	45
Всього на загальну і спеціальну фізичну підготовку	410	435	440	500
Фактичний час роботи за рік	650	820	980	1160

Таблиця 3

План навчально-тренувальної роботи індивідуального характеру

Вид тренувальної роботи	Витрати часу (години)
Змагальні сутички	35
Вільні і контрольні сутички	100
Навчально-тренувальні сутички	90
Моделювання	75
Відпрацьовування з врахуванням індивідуальних особливостей	175
Удосконалювання «коронних» прийомів і зв'язувань	120
Вивчення нових елементів техніки	75
Разом на техніко-тактичне удосконалення	670
Спортивні ігри (баскетбол)	80
Біг, кросова підготовка (середні дистанції)	95
Силова підготовка з урахуванням фізичного стану	95
Роботи, за допомогою силової підготовки, над ранне отриманими травмами (колінний суглоб)	40
Вироблення спритності, гнучкості	105
Ранкова зарядка (крос, імітація «коронних» прийомів)	85
Разом на загальний і спеціальний фізичний розвиток	500
Фактичний час роботи за рік	1170

Планом не передбачається виділення часу для індивідуальної роботи в учбово-тренувальному процесі. Тренеру потрібно, якнайчастіше, приблизити до такого принципу, як використання «групової індивідуалізації». Поділ спортсменів на три умовні групи: сильні, середні і слабкі, або по вагових категоріях.

План навчально-тренувальної роботи індивідуального характеру представлений в таблиці 3.

Висновки.

Для такої фізичної підготовки часу в групових планах не передбачено та груповими планами не передбачене також виділення часу для індивідуальної роботи тренера з вихованцем.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити динаміку рівня технічної підготовленості борців, який визначався під час Чемпіонату України з вільної боротьби.

Список використаної літератури:

1. Абульханов А. Н., Борисов И. П. Эффективность технико-тактических действий высококвалифицированных борцов греко-римского стиля в сложных ситуациях противоборства по правилам соревнований 2018 года. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2018. 7(161), 9-13.
2. Булатова М.М. Борьба. Энциклопедия в вопросах и ответах: навчальне видання. Київ: Олімпійська література, 2017.
3. Голоха В. Л., Романенко В. В. Анализ выступления борцов на Чемпионате Украины 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 2021. С. 12-19.
4. Латышев Н. В., Поляничко Е. Н., Юшина Е. В., Еретик А. А., Барабаш О. В. Анализ результатов выступления сборной команды Украины по вольной борьбе в преддверии Олимпийских игр 2020. Єдиноборства, 2020. №2(16), С. 31-42.
5. Тропин Ю. Н., Латышев Н. В., Королев Б. А., Ляшенко Е. Р. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности сильнейших борцов мира. Єдиноборства, 2020. С. 58-71.
6. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків: ХДАФК, Т. 1., 2018. 80-83.
7. Шандригось В. І., Латышев М. В., Розторгуй М. С., Первачук Р. В. Анализ відбору зі спортивної боротьби на Олімпійські ігри у Токіо. Єдиноборства, 2021. С. 84-98.

Зміни показників швидкості та координаційних здібностей баскетболістів груп початкової підготовки під впливом спеціально підібраних легкоатлетичних вправ

Петров В. С., Чуча Ю. І.

Анотація. В статті наведено показники швидкості та координаційних здібностей баскетболістів 8-10 років та їх зміни під впливом спеціально підібраних легкоатлетичних вправ. Встановлено статистично достовірне покращення результатів в тестуванні човникового бігу 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів та комплексного контролю координованості рухів за результатами тесту «десять вісімок» ($p < 0,05$), також покращення інших показників, що досліджувалися, однак ці зміни були не значними та статистично недостовірними ($p > 0,05$).

Ключові слова: баскетболісти, фізичні якості, спеціально підібрані легкоатлетичні вправи.

Вступ.

Баскетбол – це командна гра, яка висуває певні вимоги до всіх видів підготовки спортсменів. Ефективність виконання тактичних дій у грі, оволодіння технічними навичками, значною мірою залежать від розвитку рухових якостей спортсмена. Ступень їх розвитку на кожному етапі багаторічної підготовки має свої особливості та пріоритети розвитку [1].

Так, етап початкової підготовки в баскетболі припадає на віковий проміжок 8-10 років, період фізіологічного формування швидкості та координаційних здібностей.

Швидкість є провідною якістю баскетболіста, яка в спортивній практиці визначається як здібність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу [4].

За даними Круцевич Т. Ю. вправи, спрямовані на розвиток швидкості повинні бути різноманітними, вони можуть включати елементи бігу, стрибків, метань, а також рухові відповіді на зорові, тактильні, та звукові подразнення. Їх слід проводити на початку основної частини, на фоні відновлення, виконувати без зайвої напруги, але з максимальними зусиллями [6].

Поряд з розвитком швидкості молодший шкільний вік є чутливим періодом розвитку координаційних здібностей.

Завдяки формуванню специфічних для занять баскетболом координаційних здібностей, у юних спортсменів збільшується запас рухів, більш якісно проходить засвоєння техніки, краще вирішуються певні ігрові завдання.

Авторами Козіною Ж. Л., Круцевич Т. Ю. доведено, що існують тісні зв'язки, які об'єднують виховання швидкісних та координаційних здібностей [3, 6]. Тому перед спортивними науковцями та тренерсько-викладацьким складом постає питання спрямованого підбору найбільш продуктивних засобів та методів, які б впливали на розвиток швидкості та координаційних здібностей спортсменів-початківців, а також опосередковано сприяли набуттю навичок баскетбольної техніки.

Відомо, що легка атлетика є базовою дисципліною в більшості видів спорту. І в баскетболі легкоатлетичні вправи складають вагомий частину тренувальних занять. Їх використання, дозволяє більш ретельно планувати тренувальний процес та більш ефективно розв'язувати завдання різного рівня складності.

Проблемі вдосконалення навчально-тренувального процесу юних баскетболістів останнім часом приділено

багато уваги [1-3, 5, 7]. Так, роботи Тимофєєва А., Козіної Ж.Л. із співавторами, освітлювали питання комплексного розвитку фізичних якостей юних баскетболістів [1, 2, 3].

Однак, проблема вдосконалення тренувального процесу спортсменів-початківців є актуальною, і пошук нових засобів та методів, які б позитивно вплинули на показники фізичної підготовленості є базовим питанням, яке потребує свого подальшого розглядання та вирішення.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета дослідження – оцінити вплив спеціально підібраних легкоатлетичних вправ, на показники розвитку швидкості та координаційних здібностей юних баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити специфіку розвитку швидкості та координаційних здібностей юних баскетболістів.

2. Визначити показники розвитку швидкості та координаційних здібностей баскетболістів 8-10 років.

3. Виявити зміни досліджуваних показників під впливом спеціально підібраних легкоатлетичних вправ у баскетболістів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало комплекс контрольних вправ, спрямованих на визначення показників прояву координаційних здібностей – човниковий біг 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів (с), передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність (с), помилка бігу на місці у середньому темпі (5 с), помилка відтворення максимального зусилля (правою та лівою рукою) (кг), кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), статична рівновага за методикою Бондаревського (з відкритими очима) (с) та показників прояву швидкості – біг 30 м (с), біг 12 м з ходу (с), біг 10 с на місці (кількість кроків), хват падаючої палиці (см).

У дослідженні брали участь 15 юних спортсменів в віці 8-10 років, які навчаються в групах початкової підготовки другого року навчання КЗ ДЮСШ № 13, міста Харкова. Впродовж 4 місяців у навчально-тренувальний процес юних баскетболістів поряд з програмним матеріалом було додатково включено комплекси спеціальних підібраних вправ з легкої атлетики, які включали елементи техніки бігу, стрибків, метань та мали диференційований вплив на певні м'язові групи. Крім цього в навчально-тренувальний процес експериментальної

групи були включені модифіковані рухливі ігри, естафети з використанням різних за модальністю сигналів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Показники швидкості та координаційних здібностей юних баскетболістів експериментальної групи, які були отримані до і після впровадження у навчально-тренувальний процес юних баскетболістів спеціально підібраних легкоатлетичних вправ представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.
Показники координаційних здібностей та швидкості баскетболістів 8-10 років до і після проведення педагогічного експерименту (n=15)

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Здатність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів				
Човниковий біг 3x10 м з оббіганням набивних м'ячів (с)	10,94±0,91	8,43±0,75	2,13	<0,05
Передача баскетбольного м'яча на швидкість і точність (с)	34,28±2,19	29,47±1,12	1,96	>0,05
Оцінка відчуття часу				
Помилка бігу на місці у середньому темпі (5 с)	1,81±0,56	0,94±0,51	1,15	>0,05
Оцінка точності м'язових зусиль				
Помилка відтворення максимального зусилля (права) (кг)	4,75±0,92	4,59±0,89	0,12	>0,05
Помилка відтворення максимального зусилля (ліва) (кг)	4,48±1,25	4,29±1,13	0,11	>0,05
Контроль здібності орієнтування у просторі				
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	6,59±1,28	7,71±0,94	0,71	>0,05
Контроль стійкості статичної рівноваги				
Статична рівновага за методикою Бондаревського(з відкритими очима)(с)	21,16±2,86	23,19±2,11	0,57	>0,05
Контроль відчуття ритму				
Різниця спринту у заданому ритмі (с)	1,81±0,69	1,45±0,44	0,44	>0,05
Контроль здатності до довільного розслаблення м'язів				
Здатність до довільного розслаблення м'язів (бали)	3,86±0,82	3,91±0,53	0,05	>0,05
Контроль координованості рухів				
Комплексний контроль координованості рухів, оцінка результатів тесту «десять вісімок»	17,29 ±1,42	13,76 ±0,87	2,12	<0,05
Контроль прояву швидкості				
Біг 30 м (с)	6,14±0,78	5,03±0,62	1,11	>0,05
Біг 12 м з ходу (с)	3,25±0,37	2,63±0,31	1,28	>0,05
Біг 10 с на місці (кількість кроків)	39,75±2,87	43,35±2,64	0,92	>0,05
Хват падаючої палиці (см)	24,12±4,51	23,38±4,50	0,12	>0,05

Отримані результати координаційних здібностей експериментальної групи до та після проведення педагогічного експерименту в тестуванні човникового бігу 3х10 м з оббіганням набивних м'ячів та комплексного контролю координованості рухів за результатами тесту «десять вісімок» встановили значне, статистично достовірне покращення результатів ($p < 0,05$) (таблиця 1).

Аналіз результатів тестування: передачі баскетбольного м'яча на швидкість і точність, помилки бігу на місці у середньому темпі, помилки відтворення максимального зусилля правою та лівою рукою, кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною, статичної рівноваги за методикою Бондаревського, спринту у заданому ритмі, здатності до довільного розслаблення м'язів встановили їх покращення, але достовірної різниці між отриманими даними знайдено не було ($p > 0,05$) (таблиця 1).

Аналіз показників тестування швидкості: бігу 30 м, бігу 10 с на місці, хвату падаючої палиці та бігу 12 м з ходу після впровадження в навчально-тренувальний

процес юних баскетболістів ЕГ спеціально підібраних легкоатлетичних вправ, встановив стійку позитивну динаміку, але достовірної різниці між показниками групи не спостерігалось ($p > 0,05$) (таблиця 1).

У процентному співвідношенні найбільші зміни спостерігались в показниках тесту бігу 12 м з ходу, які склали – 19% ($t = 1,28$; $p > 0,05$), найнижчий показник було зафіксовано в тестуванні хвату падаючої палиці, де зміни показника склали лише 3%.

Висновки.

Таким чином, запропонована нами система спеціально підібраних легкоатлетичних вправ позитивно вплинула на показники розвитку швидкості та координаційних здібностей баскетболістів-початківців.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу системи спеціальних легкоатлетичних вправ на прояв швидкості і координаційних здібностей баскетболістів 11-12 років.

Список використаної літератури:

1. Тимофеев А. Порівняння показників фізичної та технічної підготовленості баскетболістів 12 і 13 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018. №1(63). С. 98-101.
2. Харченко Е. Динаміка соматичних показників баскетболістів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. №3. С. 104-108.
3. Козина Ж. Л., Гринченко И. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2-х томах. Харьков. Том 1, 2013. 446 с.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
5. Попереков В. С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств их нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Санкт-Петербург, 2015. 24 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 384 с.
7. Gandolfi Giorgio. NBA Coaches Playbook. Techniques, tactics, and teaching points. Human Kinetics. 2014. 344 p.

Особливості розвитку силових можливостей єдиноборців 11-13 років

Пирог К. О., Жало Л. В.

Анотація. Важливим аспектом силової підготовки є поліпшення здатності спортсменів до реалізації силових якостей в умовах тренувальної і змагальної діяльності, що вимагає забезпечення оптимального взаємозв'язку між силою і спортивною технікою та тактикою, діяльністю вегетативних систем, іншими руховими якостями.

Ключові слова: фізична підготовленість, силові показники, тестування, програма, єдиноборства.

Вступ.

В сучасному спорті процес силової підготовки спрямований на розвиток всіх різновидів силових якостей, збільшення активної м'язової маси, поліпшення будови тіла спортсмена.

В багатьох наукових роботах відомих фахівців можна визначити, що силою являється здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль.

Ефективний засіб для підвищення м'язової сили – це навантаження, що повторюються. Воно збільшує збудження м'язових тканин, кількість капілярів, енергетичний потенціал, об'єм і розмір м'язів. Треновані м'язи швидше і точніше реагують, ефективніше використовують

енергетичний запас, працюють довше і швидше відновлюються після навантаження.

Види силових здібностей розрізняють за характером поєднання режимів напруження м'язів: власне силові здібності і швидко-силові здібності.

Мета дослідження: визначити специфіку розвитку силових можливостей юних єдиноборців 11-13 років.

Завдання дослідження:

1. Відібрати найбільш ефективні засоби силової підготовки в єдиноборствах.

2. Визначити найбільш оптимальні методи розвитку сили юних єдиноборців.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження.

Таблиця 1
Фізична підготовленість єдиноборців 11-13 років за результатами
силових показників на початку дослідження

№ з/р	Підтяг на поперечині		30 учікомі		10 кидків		Стрибок у висоту		Лазіння на канаті		Сума балів	Оцінка
	разів	бал	с	бал	с	бал	см	бал	с	бал		
1	12	5	56,3	4	20,7	4	43	5	6,9	4	22	4
2	10	4	56,4	4	20,5	4	41	4	9,0	3	19	4
3	11	4	56,5	4	20,6	4	41	4	7,0	4	20	4
4	14	5	56,1	5	20,4	4	43	5	5,0	5	24	5
5	14	5	56,5	4	20,2	5	42	5	7,8	3	22	4
6	11	4	56,3	4	20,5	4	36	3	8,6	3	18	3
7	11	4	56,5	4	20,6	4	40	4	6,2	4	20	4
8	10	4	56,4	4	20,6	4	42	4	8,6	3	18	3
9	8	3	56,7	3	20,8	3	38	4	8,2	3	16	3
10	10	4	56,8	3	20,8	3	39	4	7,1	4	18	3
11	14	5	56,2	5	20,5	4	42	4	6,0	4	22	4
12	15	5	56,5	4	20,4	4	43	5	5,0	5	23	5
13	7	3	56,7	3	20,8	3	36	3	7,8	3	15	3
14	8	3	56,6	4	20,8	3	38	4	7,0	4	18	3
15	11	4	56,4	4	20,4	4	41	4	8,0	3	18	3

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводились на базі КДЮСШ № 2 м. Харкова в два етапи:

1-й етап – аналіз науково-методичної літератури, інтернет-джерел з досліджуваної проблеми, визначено мету та завдання роботи, методи дослідження. Крім цього було розроблено програму спеціальної силових підготовки.

2-й етап – було проведено основне дослідження, у результаті якого визначена ефективність розробленої нами програми підготовки. У першій половині даного етапу було заплановано проведення тестування силових якостей (до початку застосування нової програми підготовки).

Основне дослідження було проведено за розробленою нами методикою, а саме: підтягування на поперечині,

Таблиця 2
Фізична підготовленість єдиноборців 11-13 років за результатами
силових показників на завершальному етапі дослідження

№ з/р	Підтяг на поперечині		30 учікомі		10 кидків		Стрибок у висоту		Лазіння на канаті		Сума балів	Оцінка
	разів	бал	с	бал	с	бал	см	бал	с	бал		
1	11	4	56,3	4	20,5	4	40	4	6	4	20	4
2	16	5	56,1	5	20,1	5	44	5	5	5	25	5
3	14	5	56,2	5	20,2	5	45	5	5	5	25	5
4	11	4	56,6	4	20,6	4	42	4	7	4	20	4
5	12	4	56,3	4	20,3	5	44	5	5	5	23	5
6	8	3	56,5	4	20,8	3	35	3	7	4	17	3
7	10	4	56,3	4	20,2	5	40	4	6	4	21	4
8	9	4	56,5	4	20,8	3	37	4	6	4	21	4
9	15	5	56,2	5	20,1	5	41	4	5	5	24	5
10	13	5	56,3	4	20,2	5	41	4	7	4	22	4
11	11	4	56,5	4	20,5	4	38	4	5	5	21	4
12	11	4	56,3	4	20,3	5	44	5	5	5	23	5
13	8	3	56,6	4	20,8	3	35	3	8	3	16	3
14	15	5	56,0	5	20,2	5	44	5	5	5	25	5
15	11	4	56,2	5	20,8	3	41	4	6	4	20	4

Таблиця 3
Фізична підготовленість єдиноборців 11-13 років за результатами
середніх силових показників після дослідження

Кількість досліджуваних	Підтяг на поперечині, рази	30 учікомі, с	10 кидків, с	Стрибок у висоту, см	Лазіння по канату, с
	після дослідження	після дослідження	після дослідження	після дослідження	після дослідження
15	11,6±0,61	56,32±0,04	20,42±0,05	40,73±0,77	5,86±0,22
	t=10,46 p<0,01	t=13,33 p<0,01	t=13,33 p<0,01	t=10,61 p<0,01	t=11,11 p<0,01

кількість разів, 30 підворотів учікомі, с, 10 кидків через спину, с, лазіння по канату, с, стрибки у висоту з місця, см.

Програму виконували в кінці кожного заняття, а стрибки в висоту з місця – один раз на тиждень.

Нами запропоновані та проведені тести для виявлення силових здібностей єдиноборців 11-13 років. Дані представлені у таблиці 1.

За результатами тестування ми можемо спостерігати зріст силових показників на 5,73 % у підтягуванні на поперечині, майже на відбулося змін в нормативі 30 учікомі, свого лише 0,05%, в нормативі 10 кидків на час також дуже малі зміни на 0,38% , 0,8% у стрибках у висоту, 1,12% у лазінні по канату на час.

Проведене тестування в групі єдиноборців 11-13 років дає нам можливість визначити ефективність програми спеціальної силових підготовки. Дані представлені у таблиці 2.

Середні результати основних показників в групі на початку дослідження показані в таблиці 3.

В групі зріст силових показників має більшу динаміку, але не в усіх нормативах. В підтягуванні на поперечині зріст на 9,43 %, в підворотах лише на 0,28%, в кидках на 0,77%, у стрибках у висоту показники зросли на 1,82%, а найбільша динаміка зросту силових показників спостерігається в лазінні по канату аж на 15,44%.

За результатами тестування можна зафіксувати такі факти: зростання силових показників відбулося у всіх

нормативах, але не всі мали великий зріст. Найбільший зріст ми спостерігали у лазінні по канату, також значний зріст у підтягуванні на рукаві, звідси можна робити висновок, що у спортсменів досить розвинена сила рук та верхнього плечового поясу, отже комплекс вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та спини підібрано правильно. У стрибках у висоту приріст менше (1,82%), але дана вправа не є специфічною для дзюдо. А от швидко-силові якості (учікомі та кидки на час) потребують більшої уваги. Порівнюючи результати на початку дослідження і після можна сказати, що наша програма підготовки більш ефективна, але не дає великого зросту показників, тому в програму силових підготовки необхідно додати декілька додаткових вправ для розвитку швидко-силових якостей.

Висновки:

1. У результаті наших досліджень розроблено та обґрунтовано програму спеціальної силових підготовки; доповнено наукові знання щодо розвитку та вдосконалення спеціальної сили єдиноборців.

2. Виявлено збільшення силових показників в усіх запропонованих вправах, а також підвищення якості прийомів (всі відмінності достовірні при (P<0,01)).

Перспективами подальших досліджень є пошук шляхів для підбору нових методик фізичних якостей заходами єдиноборств.

Список використаної літератури:

1. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства, 2017, С. 11-14.
2. Ермаков С. С., & Тропин Ю. Н., Бойченко Н. В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Єдиноборства, 2016, № 2, С. 20-22.
3. Огарь Г. О., Кальницький Б. О., Кривенцова Ш. В. Особливості силових підготовки борців різної кваліфікації у закладах вищої освіти. Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. 2019. № 3. С. 182-187.
4. Павлов П. В., Чевычелов Д. А., Гончаров Е. Г. Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе. 2019.
5. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Траектория науки. Електронний научний журнал, 2016. (2), 51-66.

Оцінка рівня фізичної підготовленості футзалістів 16-17 років

Півненко В. М., Кийко А. С.

Анотація. У роботі розглядається фізична підготовленість футзалістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. У дослідженні приймали участь 10 спортсменів футзалістів 16-17 років. Результати проведеного дослідження свідчать, що показники швидкісних здібностей в більшій мірі притаманні нападникам у бігуна 15мзмісця, бігуна 15мзходутабігуна 30 м, які суттєво кращі ($p < 0,05$, $0,001$) ніж у захисників. У той же час аналіз загальної і швидкісної витривалості (12-ти хв. Біг і човниковий біг 7450 м) юних футзалістів різного ігрового амплуа дозволив встановити перевагу у гравців лінії захисту.

Ключові слова: футболісти, футзал, фізична підготовленість, захисники, нападники.

Вступ.

Сучасний футзал передбачає високий рівень підготовленості гравців. Рівень спортивних результатів значною мірою залежить від підвищення ефективності побудови багаторічної підготовки спортсменів. У зв'язку із цим, стабільність технічної майстерності футзалістів, ефективність керування процесом підготовки багато в чому залежить від умінь тренера керувати станом гравців, досягати максимальних індивідуальних показників фізичної підготовленості гравців різного амплуа та команди в цілому, а також підтримувати цей рівень протягом тривалого змагального періоду [1,4,6].

Згідно з наявними уявленнями у сучасному спорті щодо етапної побудови багаторічної підготовки спортсменів, тренувальний процес юних футзалістів 16-17 років потребує застосування індивідуального підходу [1,5,8]. Тому для кожного гравця повинні висуватися індивідуальні цілі й водночас відпрацьовуватися колективні дії. Багато фахівців [2,4,8] зауважують, що давно настав час переглянути традиційні погляди на тренувальний процес, під час якого всім гравцям дають однакові за обсягом й інтенсивністю навантаження. У підготовці юних футзалістів потрібно максимально враховувати й використовувати індивідуальні можливості кожного гравця, забезпечувати формування таких якостей, які притаманні його ігровому амплуа з урахуванням можливості взаємозаміни гравців [6,8]. Дослідженню різних сторін фізичної підготовки футзалістів присвячена низка робіт [5,7,8]. Проте в них не повному обсязі передбачено диференціацію тренувальних завдань з розвитку фізичних якостей юних футзалістів конкретного ігрового амплуа.

У зв'язку з вищевказаним, дана тема є актуальною й вимагає подальшого дослідження.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження – встановити рівень фізичної підготовки юних футзалістів 16-17 років різного ігрового амплуа.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу, вітчизняний та зарубіжний досвід з проблеми фізичної підготовки юних футзалістів.

2. Визначити структуру фізичної підготовленості футзалістів 16-17 років.

3. Провести порівняльний аналіз фізичної підготовленості футзалістів 16-17 років різних ігрових амплуа.

Матеріали та методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження, педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Процес управління системою підготовки юних футзалістів багато в чому обумовлений рівнем розвитку фізичних якостей та техніко-тактичної підготовленості. В ході аналізу науково-методичної літератури також було встановлено, що процес організації змагальної діяльності у футзалі на відміну від гри у футбол, має свої специфічні особливості, які проявляються не лише в правилах гри, тривалості поєдинку та кількості гравців, але й в побудові тактичних атакуючих та захисних схем ведення поєдинку. Зокрема, у процесі змагальної діяльності спортсмени футзалісти не обмежуються виконанням функцій захисника, півзахисника чи нападника, як це практикують у класичному футболі, а є по суті універсальними гравцями, кожен з яких приймає участь як в атакуючих так і в захисних діях. Виходячи із цього, засоби та методи, які використовуються у тренувальному процесі, а також характер навантаження мають бути однаковими для усіх спортсменів.

В той же час, дослідження сучасних науковців свідчать про те, що ефективність змагальної діяльності в сучасному футзалі залежить в першу чергу від визначення структури фізичної підготовленості конкретного гравця, що виступає на тій або іншій ігровій позиції (лінії захисту, або лінії нападу). Такий підхід дасть можливість тренеру надалі, використовувати його в команді на тому місці, на якому він діятиме найефективніше.

Аналізуючи структуру фізичної підготовленості футзалістів [1,3,5] та ін. звертають увагу на те, що на етапі спеціалізованої базової підготовки фізична підготовка футзалістів характеризується насамперед комплексним проявом швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості (загальною і спеціальною), відносної сили, координаційних здібностей. При цьому, вони акцентують увагу на тому, що найбільш ефективно функції нападника буде виконувати спортсмен у якого проявляється схильність до прояву швидкості (стартової і дистанційної) та швидкісно-силових дій, в той час як функцію захисників мають

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних футзалістів 16-17 років різних ігрових амплуа

№ з/р	Показники	Ігрове амплуа		Оцінка достовірності	
		Захисники (n=5)	Нападники (n=5)		
		$X 1 \pm m_1$	$X 2 \pm m_2$	t	p
1	Біг на 15 м з місця, с	2,41±0,01	2,29±0,01	t=3,71	p<0,001
2	Біг на 15 м з ходу, с	1,90±0,02	1,80±0,01	t=2,21	p<0,01
3	Біг на 30 м, с	4,33±0,02	4,18±0,02	t=2,22	p<0,05
4	Човниковий біг 7×50 м, с	64,3±0,9	60,1±0,8	t=2,97	p<0,01
5	12-ти хв. Біг, м	2860,0±29,1	3100,6±25,2	t=0,04	p>0,05
6	Вертикальне вистрибування з місця, см	42,4±1,2	49,1±1,4	t=0,53	p _{1,3} >0,05

виконувати гравці в яких найбільш чітко проявляється загальна витривалість, швидко-силова підготовка.

Під структурою фізичної підготовленості нами визначається таке співвідношення окремих фізичних якостей, яке дозволяє найефективніше реалізувати наявний руховий потенціал в умовах змагань, виконуючи техніко-тактичні дії.

Необхідно відмітити, що в процесі дослідження спортсмени були розподілені на 2 групи кожна з яких складалась із 5 спортсменів. До першої групи були віднесені спортсмени, які у процесі змагальної діяльності знаходяться в лінії нападу і виконують переважно атакуючі функції. Друга група складалась із футзалістів, які у процесі змагальної діяльності знаходяться в лінії захисту і виконують функції руйнування атак суперника і створення умов для атак і контр атак своєї команди. Такий підхід дав можливість підтвердити чи спростувати твердження сучасних науковців, щодо відмінностей у розвитку спеціальних фізичних якостей футзалістів різного амплуа. Результати проведеного дослідження представлені в таблиці 1.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що показники швидкісних здібностей в більшій мірі притаманні нападникам у бігуна 15 м з місця (2,29±0,01 с), бігуна 15 м з ходу (1,80±0,01 с) та бігуна 30 м (4,18±0,02 с), які суттєво кращі (p<0,05-0,001) ніж у захисників, (таблиця 1).

У той же час аналіз загальної і швидкісної витривалості (12-ти хв. Біг і човниковий біг 7×50 м) юних футзалістів різного ігрового амплуа дозволив встановити пе-

ревагу у гравців лінії захисту, показники яких складали 2860,0±29,1 м та 64,3±0,9 с відповідно.

Висновки.

1. Результати досліджень свідчать, що специфіка прояву фізичних якостей гравцями різного ігрового амплуа більшою мірою залежить від характеру змагальної діяльності і дій, які виконує юний футзаліст під час гри.

2. Визначено що, в основу структури фізичної підготовленості футзалістів складають: стартова, дистанційна і абсолютна швидкість, загальна і спеціальна витривалість, сила і швидко-силовіякості нами в ході констатувального етапу було проведене спеціальне дослідження спрямоване на визначення рівня розвитку вказаних вище фізичних якостей.

3. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що показники швидкісних здібностей в більшій мірі притаманні нападникам у бігуна 15 м з місця (2,29±0,01 с), бігуна 15 м з ходу (1,80±0,01 с) та бігуна 30 м (4,18±0,02 с), які суттєво кращі (p<0,05-0,001) ніж у захисників. У той же час аналіз загальної і швидкісної витривалості (12-ти хв. Біг і човниковий біг 7×50 м) юних футзалістів різного ігрового амплуа дозволив встановити перевагу у гравців лінії захисту, показники яких складали 2860,0±29,1 м та 64,3±0,9 с відповідно.

Перспективи подальших досліджень. Передбачається розробити диференційовану навчально-тренувальну програму фізичної підготовки для юних футзалістів 16-17 років різного ігрового амплуа й експериментально перевірити її ефективність.

Список використаної літератури:

1. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт. Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
2. Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2015. 184 с.
3. Костюкевич В. М., Шамардин В. М., Воронова В. І. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. 148 с.
4. Крайник Я., Мулик В., Окунь Д., Коваль С. Використання спеціальних вправ для розвитку рухових якостей та формування техніко-тактичних дій захисників 13–14 років у підготовчому періоді. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019 № 6 (74), С. 32-36, doi: 10.15391
5. Николаенко В. В., Воронова В. И. Многолетняя подготовка юных футболистов: тренерский подход. Проблемы теории и методики физической культуры, валеологии и безопасности жизнедеятельности, 2013. С. 131–144.
6. Перевозник В. И., Перцухов А. А. Модельные показатели подготовленности футболистов высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. № 2, С. 34–39.
7. Lebedev Sergey, Abdula Anatoly, Bezyasichny Boris, Karpets Ljubov, Shpanko Tatiana, Efremenko Andrey. Model indicators of technical and tactical actions for highly qualified footballers with different roles in the Premier League of Ukraine». Journal of Physical Education and Sport, 2018 18 (2), pp. 706-709. DOI: 10.7752/jpes.
8. Paluszek Krzysztof. Stępiński Miłosz. Trening pozycyjny w piłce nożnej. MWW Mirosław Matoga. Wrocław, 2011. 184 p.

Аналіз прояву показників спритності юних футболістів на етапі початкової підготовки

Покрасін Д. А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Лебедєв С. І.

Анотація. У роботі розглядаються показники спритності на початковому етапі підготовки серед юних футболістів ДЮСШ 7 м. Харкова. Отримані результати тестування якісних показників прояву спритності дали можливість зробити наступні висновки. У тесті «жонглювання м'яча» у 5-ти (41%) футболістів показники зафіксовано на високому рівні прояву спритності, та у 8-ми (66%) футболістів у тесті «удар м'яча на точність».

Ключові слова: юні футболісти, спритність, тести, ДЮСШ (дитячо-юнацька спортивна школа).

Вступ.

На сьогоднішній день проблема підготовки кваліфікованих футболістів вирішуються згідно з наявними умовами і можливостями. Однак існують і загальні принципи, якими керуються тренери у своїй діяльності.

На основі наукових досліджень [1,7,8], зарубіжного і вітчизняного досвіду в Україні створилася власна система підготовки футболістів. Робота з ними вимагає кваліфікованого підходу, що обумовлюється обґрунтованістю застосування існуючих науково-методичних і практичних розробок та рекомендацій вже з перших кроків формування результативності. Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника й партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій [2,4].

Слід зазначити, що внаслідок методичної недосконалості практикується формування технічних здібностей як окремого процесу, що має передувати розвитку рухових якостей або хоча б відбуватися паралельно з ним. Без сумніву футболісти не повинні володіти показником швидкості на рівні спринтера [3,5].

Специфіка футболу вимагає спеціального розвитку фізичних якостей. Однак наявні концепції свідчать про відсутність конкретного підходу до їх формування у футболі, оскільки в теорії та практиці спорту відомі тільки загальні основи [6,8]. Такі обставини й визначили актуальність теми цього дослідження.

Зв'язок з науковими планами, темами. Робота проводиться відповідно до Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичного виховання на 2016-2021 роки. На тему «Психосенсорна регуляція ру-

хової активності спортсменів ситуаційних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичного виховання на 2019-2023 роки, за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження – визначити рівень прояву спритності футболістів 10-11 років.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити сучасний стан питання розвитку.

2. Визначити рівень прояву спритності юних футболістів 10-11 років.

Матеріали та методи дослідження.

В дослідженні приймало участь 30 футболістів ДЮСШ 7 м. Харкова 10-11 років. Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

Показники прояву спритності юних футболістів визначалися нами за такими тестами: жонглювання м'ячем, удари по воротах на точність, ведення м'яча з обведенням фішок, човниковий біг 3х6 м, стрибок в довжину з місця (таблиці 1, 2).

Жонглювання м'ячем дозволяє оцінити координаційні здібності. На початку дослідження середній показник юних футболістів становив $17,3 \pm 0,49$ с. Коефіцієнт варіації склав 7,1%.

Удари по воротах на точність дозволяє оцінити не тільки технічні навички, але й здатність координувати свої дії у точнісних рухах, так цей показник у юних футболістів

Таблиця 1
Результати показників прояву спритності футболістів

Тести	Статистичні показники			
	X	S	M	V
Жонглювання м'ячем, за 1 хв	17,3	1,23	0,49	7,1%
Удари по воротах на точність по воротах, 10 разів	6,9	1,23	0,49	1,7%
Ведення м'яча з обведення фішок, с	6,2	0,30	0,12	4,8%

Таблиця 2
Якісна оцінка прояву спритності футболістів

Тести	Високий		Середній		Низький	
	n	%	n	%	n	%
Жонглювання м'ячем	5	41%	3	25%	4	34%
Удар м'яча по воротахна точність	8	66%	3	25%	1	9%
Ведення м'яча з обведення фішок	5	42%	1	8%	6	50%
Човниковий біг 3x10 м	8	67%	0	0	4	33%
Стрибок в довжину з місця	6	50%	0	0	6	50%

склав $6,9 \pm 0,49$. Коефіцієнт варіації 1,7%. Ведення м'яча з обведення фішок характеризує поєднання швидкості з координаційними здібностями. Початкові показники становили $6,2 \pm 0,12$. Коефіцієнт варіації становить 4,8%.

Отримані результати тестування дають можливість зробити наступні висновки: у виконанні тесту жонглювання м'яча футболісти на мали показники: на високому рівні знаходилися 5-х (41%) спортсменів, на середньому рівні знаходилися 3-х (25%) спортсменів, на низькому рівні знаходилися 4-х (34%) спортсменів. У тесті «Удар м'яча на точність» початкові показники, що відповідали високому рівню визначено у 8-х (66%) спортсменів, низькому рівні у 1-го (9%) спортсмена, на середньому рівні 3-х (25%) спортсменів. У веденні м'яча з обведенням фішок на високому рівні було виявлено у 5-х (42%) футболістів, низького рівня у 6-х (50%) футболістів, відповідно середнього рівня знаходилися у 1-го (8%) спортсмена (табл.2).

За результатами тесту човниковий біг 3x10 м високий рівень показали 8 (67%) спортсменів, у 4 (33%) футболістів було виявлено низький рівень, середнього рівня у футболістів виявлено не було. В тесті стрибок в довжину з місця на високому рівні знаходилися результати 6-х (50%) футболістів, стільки ж результатів знаходилися на низькому рівні, середнього рівня виявлено не було.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду підготовки спортсменів свідчать про значну роль фізичної підготовленості в досягненні вищих спортивних результатів у футболі і, зокрема, футболістами, що доводить необхідність подальшого вивчення її структури, змісту і методології вдосконалення.

2. В основі розвитку спритності є виховання здатності освоювати складні та координації рухові дії і здібності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої обстановки. При цьому істотне значення мало вдосконалення здатності сприймати свої рухи в просторі і часі («відчуття часу», «відчуття простору», «відчуття води»), підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення.

3. Отримані результати тестування якісних показників прояву спритності дали можливість зробити наступні висновки. У тесті «жонглювання м'яча» у 5-ти (41%) футболістів показники зафіксовано на високому рівні прояву спритності, та у 8-ми (66%) футболістів у тесті «удар м'яча на точність».

Перспективи подальших досліджень. Передбачається встановити вплив комплексів спеціальних вправ спрямованих на розвиток спритності в юних футболістів.

Список використаної літератури:

1. Абдула А. Б. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012, №1, С. 35- 39.
2. Губа В. П., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2015. 184 с.
3. Костюкевич В. М., Шамардин В. М., Воронова В. І. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. 148 с.
4. Кузнецов А. А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе II этап (11-12 лет). М.: Олимпия, Человек, 2010. 208 с.
5. Насонкина Е. Ю. Определение уровня скоростной подготовленности. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012, №1, С. 51-54.
6. Перевозник В. І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 4 (42), С. 50–53.
7. Перцухов А. А., Коваль С. С. Анализ количественных и качественных показателей передач мяча в играх команд высокой квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. № 1, С. 57–60.
8. Toley Jerry. The complete book of speed and agility football drills. Coaches Choice Books, 2008. 260 p.

Динаміка показників фізичної підготовленості юних шорт-трековиків з використанням швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на етапі початкової підготовки

Покровський Д.

Анотація. У статті досліджена динаміка змін показників швидкісно-силової підготовленості шорт-трековиків 9-10 років під впливом застосування стрибкових програм. Проведені дослідження показали, що в кінці педагогічного експерименту за всіма тестами збільшилася кількість випробовуваних, у яких підвищився рівень швидкісно-силової підготовленості, що свідчить про сприятливий вплив програм і комплексів стрибкових вправ на етапі початкової підготовки в шорт-треку в 9-10 років.

Ключові слова: швидкісно-силові якості, шорт-трек, швидкісно-силова підготовка, стрибкові вправи.

Вступ.

Особливе місце в розвитку рухових якостей у шорт-треку займає швидкісно-силова підготовка, рівень якої відіграє велику роль в досягненні високих спортивних результатів. За даними факторного аналізу найбільш вагомими компонентами в швидкісно-силовій підготовці спортсменів з шорт-треку є сила і швидкість (29,5%). При цьому вдосконалення обох компонентів повинно здійснюватися паралельно [4].

Відомо, що в певні вікові періоди темпи природного прогресу рухових здібностей не однакові: відповідна реакція дитячого організму на фізичне навантаження різна на різних етапах росту і розвитку. Фізичне навантаження дає більший і довгостроковий ефект в певні періоди, які називаються чутливими або сенситивними. У ці періоди підвищується сприйнятливість організму до вибірково спрямованих впливів середовища. У цьому зв'язку, необхідно максимально використовувати зазначені сприятливі періоди для розвитку певних фізичних якостей і збалансованого розвитку фізичного потенціалу дитини [2, 3, 6].

Особливості розвитку швидкісно-силових якостей на початкових етапах підготовки почали вивчати в 60-ті роки минулого сторіччя. Були розроблені методи розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів стосовно окремих видів спорту [1, 5, 7]. Однак у вивченій нами доступній науково-методичній літературі з шорт-треку мало даних про методику швидкісно-силової підготовки в групах початкової підготовки. Наявні дані свідчать про різні методичні підходи фахівців і тренерів при реалізації завдань швидкісно-силової підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки в шорт-треку.

Враховуючи викладене, а також те, що набір в групи початкової підготовки в шорт-треку починається віці 9-10 років, актуальними є дослідження, що стосуються вивчення ефективності застосування засобів швидкісно-силової підготовки в групах початкової підготовки в шорт-треку.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконувалося відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту,

велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження: вдосконалення швидкісно-силової підготовки в групах початкової підготовки в шорт-треку.

Завдання дослідження: дослідити динаміку змін показників швидкісно-силової підготовленості спортсменів 9-10 років під впливом застосування стрибкових програм.

Матеріал і методи дослідження.

З метою вивчення ефективності структури та змісту швидкісно-силових програм на етапі початкової підготовки в шорт-треку проведені пошукові дослідження і послідовний педагогічний експеримент, в якому взяли участь 10 спортсменів груп початкової підготовки дівчат та хлопці 9-10 років. В ході проведення педагогічного експерименту заняття з випробовуваними експериментальної групи проводилися 3 рази на тиждень (понеділок, середа, п'ятниця) з використанням розроблених нами швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ різної переважної спрямованості. В усі дні мікроциклу випробовували експериментальної групи здійснювали роботу за загальноприйнятою методикою, а показники їх підготовленості порівнювалися з аналогічними показниками, передбаченими програмою для груп початкової підготовки ДЮСШ першого року навчання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Перед початком педагогічного експерименту було проведено тестування дітей відповідно до вимог ДЮСШ до підготовленості шорт-трековиків груп початкової підготовки 1-го року навчання. Результати тестування рівня швидкісно-силових якостей на початку педагогічного експерименту показали, що групу обстежуваних дітей переважно можна віднести до слабого рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Диференційований аналіз показників тестів, зокрема, свідчить. За показником спеціальної підготовленості в бігу на дистанцію 30 м у 70% дітей рівень підготовле-

Таблиця 1

Структура швидкісно-силових програм, що використовуються в педагогічному експерименті для спортсменів, що займаються шорт-треком у віці 9-10 років в групах початкової підготовки

Мезоцикл	Найменування програми	Спрямованість програми	Послідовність комплексів стрибкових вправ	% Швидкісно-силової роботи
Втягуючий	Швидкісно-силова програма №1 (вересень)	Вхідна	№ 1 № 2	8%
Базовий	Швидкісно-силова програма № 2 (жовтень)	Підготовча	№ 2 № 3 № 4	10%
Спеціально підготовчий, перед змагальний та змагальний	Швидкісно-силова програма № 3 (грудень-лютий)	Розвиваюча	№ 3 № 4	15%
Підтримуючий	Швидкісно-силова програма № 4 (квітень-травень)	Підтримуюча	№ 4 № 5 № 6	5%

ності виявився низьким; у вправі стрибок у довжину з місця 20% випробовуваних показали високий, 50% - середній, а 30% - низький рівень розвитку; у тесті човниковий біг – 80% дітей показали низький рівень спритності; у вправі згинання розгинання рук в упорі лежачи 60% дітей володіли низьким рівнем сили; у вправі підйом тулуба в присід 60% дітей показали низький рівень розвитку сили; у тестах на гнучкість (вправа нахил тулуба з положення сидячи) 70% дітей мали середній рівень розвитку гнучкості. В цілому, аналіз отриманих даних свідчить, що 55% дітей володіли низьким, 40% - середнім і 5% - високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей.

У зв'язку з цим в педагогічному експерименті використовувалися розроблені нами програми і комплекси стрибкових вправ. При цьому, кількісні та якісні параметри тренувальної роботи відповідали показниками, передбаченим програмою для груп початкової підготовки ДЮСШ першого року навчання. Структура експериментальних швидкісно-силових програм представлена в таблиці 1.

Для розвитку швидкісно-силових якостей випробовуваних нами розроблені комплекси стрибкових вправ, які

використовувалися у поєднанні з іншими засобами підготовки, передбачених програмою ДЮСШ. Всі вправи в комплексах виконувалися серіями з використанням повторного методу. Переважна спрямованість комплексів стрибкових вправ представлена в таблиці 2.

Комплекси стрибкових вправ у втягуючому і підтримуючому мезоциклах проводилися до основної частини занять. У спеціально-підготовчому, передзмагальному і змагальному мезоциклах, в яких передбачені вправи для навчання і вдосконалення техніки катання на ковзанах, стрибкові комплекси виконувалися в кінці тренувального заняття. Після закінчення дев'ятимісячного педагогічного експерименту з використанням запропонованої структури швидкісно-силових програм і комплексів вправ були проведені контрольні тести відповідно до вимог ДЮСШ до підготовленості шорт-трековиків груп початкової підготовки 1-го року навчання аналогічні тестуванню, проведеного на початку педагогічного експерименту.

В результаті встановлено істотне підвищення швидкісно-силових здібностей випробовуваних. Так, збільшилася кількість дітей, що мають середній рівень розви-

Таблиця 2

Переважаюча спрямованість комплексів стрибкових вправ

Комплекс	Переважаюча спрямованість
№ 1.	Розвиток вибухової сили
№ 2	Розвиток силової витривалості
№ 3.	Розвиток силової витривалості в комплексі з координацією
№ 4	Змішаний розвиток швидкісної і силової витривалості
№ 5	Змішаний розвиток силової витривалості і координації
№ 6	Розвиток вибухової сили в комплексі зі спритністю

Таблиця 3

Результати тестування рівня швидкісно-силових якостей юних шорт-трековиків 9-10 років на початку та наприкінці педагогічного експерименту (n=10)

Тести	На початку експерименту	Наприкінці експерименту	Оцінка імовірності	
	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	t	p
Біг на 30 м, с	5,65±0,40	5,27±0,07	0,93	p<0,05
Нахил тулуба з положення сидячи, см	7,2±0,65	11,2±0,8	3,88	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	162,3±3,04	169,7±2,08	2	p>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11,0±0,66	13,6±0,98	2,20	p<0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	11,39±0,08	11,01±0,08	3,35	p<0,05
Підйом тулуба в присід, кількість разів	37,0±0,9	44,4±1,2	4,93	p<0,05

тку швидкісно-силових якостей – з 40 до 51,6%. Скоротилася кількість дітей, що мають низький рівень розвитку швидкісно-силових якостей – з 55 до 10%. Збільшилася кількість юних спортсменів, що мають високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей – з 5 до 38,3%. Диференційований аналіз окремих показників фізичних якостей після проведення педагогічного експерименту також свідчить про їх позитивний приріст. Так, відсоток дітей з високим рівнем підготовленості на дистанції 30 м після закінчення експерименту склав 40%, з середнім рівнем залишився 20%, і з низьким зменшився з 80 до 40%. Відсоток підготовленості стрибка у довжину з місця, у дітей після закінчення експерименту з низьким рівнем зменшився з 30% до 10%, з середнім рівнем зменшився з 50% до 30%. І значно збільшився відсоток дітей з високим рівнем з 20% до 60%.

У тесті для визначення розвитку гнучкості після застосування комплексу стрибкових вправ діти стали показувати лише середній (50%) і високий рівень (50%). У тестах для визначення розвитку сили у дітей після закінчення курсу значно зросли показники високого рівня до 70%, середній рівень зменшився з 40% до 30%, зник відсоток дітей з низьким рівнем. Відсоток дітей з високим рівнем підготовленості в човниковому бігу 4х9 після закінчення експерименту склав 20%, з середнім рівнем збільшився з 30% до 70% і з низького рівня зменшився з 70% до 10%. По інших рухових якостях також встановлені позитивні зміни в рівні розвитку швидкісно-силових можливостях дітей експериментальної групи. Диференційований аналіз абсолютних показників фізичних якостей після проведення педагогічного експерименту свідчить про їх достовірно позитивний приріст у всіх спортсменів, які взяли участь у педагогічному експерименті (таблиця 3).

Як видно з наведених у таблиці 1 даних найбільш варіативними виявилися такі показники швидкісно-силових якостей як нахил тулуба з положення сидячи, який відображає рівень розвитку гнучкості спортсмена (до експерименту 29,86%, після експерименту – 23,74%) та розгинання рук в упорі лежачи, що відображає рівень

розвитку швидкісно-силової витривалості спортсменів (до експерименту 20,1%, після експерименту – 24,06%).

Подальший аналіз даних показав, що за цими ж показниками у спортсменів експериментальної групи заареєстрований найбільший приріст гнучкості (55,56%, p<0,05) і швидкісно-силової витривалості (26,63%, p<0,05). Встановлений факт можна пояснити, по-перше, різним рівнем розвитку зазначених якостей у випробовуваних; по-друге, найбільш сприятливим впливом на покращення зазначених фізичних якостей спортсменів розроблених нами експериментальних швидкісно-силових програм і комплексів.

За іншими показниками швидкісно-силової підготовленості встановлено наступний приріст: «біг на 30м»– 6,72% (p<0,05); «Стрибок у довжину з місця»– 4,56% (p<0,05); «Підйом тулуба в присід»– 20,0% «- (p<0,05); «Човниковий біг 4х9»– 3,34% (p<0,05).

Недостовірно поліпшення показника бігу на 30 м в кінці педагогічного експерименту, свідчить мабуть про жорстко-детермінуємі вікові особливості розвитку цієї якості у дітей 9-10 років.

Висновки.

Проведені дослідження показали, що в кінці педагогічного експерименту за всіма тестами збільшилася кількість випробовуваних, у яких підвищився рівень швидкісно-силової підготовленості, що свідчить про сприятливий вплив швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на розвиток швидкісно-силових якостей випробовуваних на етапі початкової підготовки в шорт-треку у 9-10 років.

В результаті проведених експериментальних досліджень отримані нові дані про ефективність цілеспрямованого впливу розроблених нами швидкісно-силових програм і комплексів стрибкових вправ на рівень спеціальної підготовленості дітей 9-10 років з метою вдосконалення їх швидкісно-силових якостей.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у подальшому вдосконаленні тренувального процесу юних шорт-трековиків.

Список використаної літератури:

1. Альшевский И.И. Особенности содержания спортивной тренировки при воспитании у конькобежцев скоростно-силовых качеств. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 11 междунар. науч. конгресса: в 4 ч. Минск, 2006. Ч. 1. С. 36-38.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2002. 296 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література, 2003. Т.2. 424 с.
4. Кугаєвський С. О. Удосконалення тренувального процесу шорт-трековиків високої кваліфікації у макроциклах підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт. ХДАФК. 2010. 20 с.
5. Миткевич Е. Л. Скоростно-силовая подготовка конькобежцев в спринтерском многоборье. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы 11 междунар. науч. конгресса: в 4 ч. Минск, 2007. Ч. 3. С. 43.
6. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування, загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімпійська література, 2013. 624 с.
7. Савченко Т.М. Напрямок спортивної підготовки ковзанярів 9-11 років. Актуальні проблеми теорії і методики фізичної культури, спорту і туризму: матеріали III міжнар. наук.-практичної конференції молодих вчених. Мінськ, 2008. С. 127-129.

Особливості занять зі стрілкової та комплексної підготовки юних біатлоністів

Пономаренко О. Ю., Мулик К. В.

Анотація. У статті розглядаються особливості занять зі стрілкової та комплексної підготовки юних біатлоністів. Результати проведених досліджень свідчать про необхідність поєднання комплексної та стрілкової підготовки у юних біатлоністів.

Ключові слова: біатлон, комплексна підготовка, стрілкова підготовка.

Вступ.

Головним завданням на першому етапі багаторічної підготовки в цьому розділі тренування є освоєння основних елементів техніки стрільби: положення для стрільби, прикладки, прицілювання, спуску курка, перезарядки. Однак, як показує наш досвід роботи з дітьми, доцільно в перші 2-3 роки здійснювати вивчення та відпрацювання цих елементів з пневматичною гвинтівкою, так як значна вага малокаліберної гвинтівки (4,5-5,0 кг) не дає можливості дітям сконцентрувати увагу на окремих елементах техніки. Зі збільшенням силових показників м'язів рук і тулуба, а також зміцненням кістково-зв'язкового апарату рекомендують [1] поступово переходити до роботи з малокаліберною гвинтівкою.

Для юних біатлоністів стрілкову підготовку доцільно [2, 3] проводити протягом усього річного циклу. У підготовчому періоді велику увагу відводять відпрацюванню окремих елементів стрільби з малокаліберної гвинтівки як з патроном, так і без нього [4]. У цей період, як правило, уточнюються і усуваються помилки, ускладнюються умови стрільби з введенням сторонніх подразників (обертань, нахилів, поворотів, шумових перешкод і т.д.). Також вводиться стрільба у поєднанні з різними загальнорозвиваючими і спеціальними вправами, які будуть допоміжними засобами, об'єднуючими стрілкову і комплексну підготовку біатлоністів [2].

Невід'ємною частиною стрілкової підготовки біатлоністів різного віку є також «холостий тренаж», якому відводиться багато часу в заняттях змагального періоду, а також у спеціальних стрілкових тренуваннях в приміщенні та спеціальних тренажерах (вранці під час зарядки, на других вечірніх тренуваннях або в день відпочинку) [1].

Комплексній підготовці біатлоністів присвячено достатню кількість робіт [1, 5, 6], які дають повне уявлення про розділ підготовки біатлоністів, проте вона в них розглядається при пересуванні на лижах класичними ходами. Тренувальні заняття комплексної спрямованості рекомендують проводити суто індивідуально, з урахуванням вироблення конкретного для кожного біатлоніста підходу до вогневого рубежу, особливостям прийняття положення для стрільби залежно від анатомічної будови кінцівок, ритму і скорострільності та інших факторів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконуватиметься відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2019-2023 рр. за темою «Оптимізація тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту» (номер державної реєстрації 0119U100439).

Мета дослідження – визначити особливості занять зі стрілкової та комплексної підготовки юних біатлоністів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, опит фахівців з біатлону, аналіз щоденників тренувань та тренувальних планів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Заняття комплексної спрямованості включають в себе чотири основних напрямки.

На загальнопідготовчому етапі річного циклу (травень, червень) у юних біатлоністів в якості навантажень в комплексних тренуваннях використовуються. Загальна-

но підготовчі засоби, об'єднані, як правило, в систему «колового» тренування або ж у серії різних вправ. До числа їх відносяться: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування і піднімання ніг на поперечині, різні стрибкові вправи (стрибки у довжину з місця, багатоскоки та ін.), вправи з обтяженнями (нахили, присідання, випади, стрибки) і на тренажерах загальноорозвиваючого характеру та ін.

Використання наведених вправ дозволяє створити навантажувальний фон, що передуює стрільбі в біатлоні, а також розвиває фізичні якості.

В якості спеціально-підготовчих вправ в комплексних заняттях використовуються: імітація ковзанярських ходів на місці, в тому числі і з гумовими амортизаторами; робота на спеціальних блокових і стрічкових тренажерах; вправи в русі з різними варіантами відштовхування і стрибків та ін.

У комплексних заняттях на спеціально-підготовчому етапі переважно застосовуються спеціальні засоби циклічного характеру, які впливають на організм спортсменів специфічно для біатлону як за характером і тривалістю впливу, так і за локалізацією роботи м'язових груп і систем енергозабезпечення [5]. До них відносяться: пересування на лижоролерах, кросовий біг в поєднанні з імітацією лижних ходів в підйоми з лижними палицями, біг з відштовхуванням лижними палицями та імітацією лижних ходів в підйоми. Питома вага перерахованих засобів спеціальної лижегоночної підготовки в комплексних заняттях змінюється протягом підготовчого періоду, із збільшенням їх на спеціально-підготовчому етапі.

Комплексні заняття на лижах проводяться, як правило, після періоду вкатування (2-3 тижні), протягом якого, в додаткових тренуваннях, використовуються стрілкові вправи, переважно без лиж у приміщенні, в поєднанні з вправами загально-фізичного та спеціально-фізичного характеру.

Важливими чинниками, що впливають на якість стрільби є:

1. Правильно відібрана, добре доглянута і налагоджена зброя та пристосування. Неможливо досягти стабільно високого спортивного результату в стрільбі, маючи зброю з порушеним балансуванням, без укладки, з розбавтаним затвором, з ненастроєним ударно-спусковим механізмом та інше.

2. Якісні і добре підібрані патрони під ствол.

3. Правильні тактичні дії спортсмена при підході до вогневого рубежу. Спортсмен повинен відчувати, з якою швидкістю і на якому пульсі йому підходити до вогневого рубежу, з урахуванням рельєфу траси, що передуює вогневному рубежу, висоти стрільбища над рівнем моря, тактичних дій суперників.

4. Правильні технічні дії спортсмена на вогневому рубежі (уміння спортсмена приймати вихідне положення для стрільби; прицілюватися, обробляти спусковий гачок, тобто весь комплекс технічних дій по проведенню якісного пострілу).

5. Дотримання всіх правил змагань, пов'язаних зі стрільбою.

6. Правильна оцінка зовнішньої ситуації на вогневому рубежі. Спортсмен повинен вміти правильно оцінювати зовнішню ситуацію на вогневому рубежі (температура і сила руху повітря, рівень рубежу, положення підстилки, стрільба суперників, тощо) і заздалегідь робити кроки по ліквідації їх негативного втручання, а також адекватно реагувати на зміну зовнішніх умов, що сталися безпосередньо вже під час гонки (освітлення, вітер) і вносити відповідну корекцію в стрільбу.

7. Вплив погодних умов, втручання яких на якість стрільби уникнути і врахувати не можна (туман, шквальні пориви вітру в момент пострілу). Потрібно навчитися пристосовуватися до умов стрільби за рахунок тактики стрільби.

8. Рівень поточного функціонального стану, який впливає на якість стрільби.

9. Психологічна стійкість під час стрільби на відповідальних стартах.

Висновки.

Стрілкова підготовка в заняттях біатлоністів на окремих етапах багаторічного тренувального процесу різна і має свої особливості. Заняття комплексної спрямованості є основним засобом підготовки до змагань. Саме вони дозволяють об'єднати два протилежні за своїм впливом на організм навантаження – пересування на лижах і стрільбу – в єдину дію.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня підготовленості біатлоністів 14-16 років у річному макроциклі.

Список використаної літератури:

1. Мулик В.В. Сучасні аспекти побудови тренувального процесу спортсменок. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2016, №5(55). 57–62с.
2. Мулик В.В. Планування загальної діяльності юних біатлоністів протягом річного макроциклу. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. №6. С. 99-103 С.
3. Мулик В.В. Корреляционная зависимость между точностью стрельбы и морфофункциональными показателями юных биатлонистов 15-16 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. С. 138-142.
4. Мулик В.В., Котляр С.М., Ажиппо О.Ю. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): навчальний посібник. Харків. 2015. 211с.
5. Платонов В. Н.: Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 680 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. 770 с.

Ефективність виконання силової подачі у стрибку волейболістами у чемпіонаті Харкова

Путренко А. В., Мельник А. Ю.

Анотація. У роботі проведено обчислення кількісних показників ефективності силової подачі у стрибку, обох команд в кожній зустрічі, що були одержані в педагогічних спостереженнях в ході відповідних змагань чемпіонату м. Харкова (2020-2021 рр.). Наведені результати оцінки показників ефективності силової подачі у стрибку в залежності від зони ігрового майданчика та номера партії.

Ключові слова: силова подача у стрибку, змагальна діяльність, показник, волейболісти, педагогічні спостереження.

Вступ.

На думку багатьох авторів [1-5], одним із найважливіших технічних елементів у волейболі є подача м'яча. З усіх техніко-тактичних прийомів гри тільки подача виконується гравцем без взаємодії з партнерами по команді, починаючи з вибору місця звідки вона виконується та закінчуючи ударом по м'ячу. Незважаючи на те, що ніхто не перешкоджає виконувати подачу, гравець, який подає, частіше думає не як унеможливити супернику її прийом, а про те, щоб не втратити подачу. Тому необхідною умовою у підготовці волейболістів є вдосконалення виконання різних видів подач та їх ефективності.

У сучасному волейболі спостерігається підвищення потужності подач за рахунок впровадження в тренувальну та змагальну діяльність команд силової подачі в стрибку, яка носить яскраво виражений атакуючий характер [2, 6].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що низка авторів займалася вивченням ефективності виконання подач у змагальній діяльності як жіночих так і чоловічих команд. Так у роботі [2] запропоновано методику для оцінки ефективності і якості подач у волейболі, яка заснована на математичній обробці за допомогою теорії імовірності даних педагогічних спостережень під час гри. При обчисленні зазначених у роботі характеристик для силових подач у стрибку і націлених подач були використані відповідні статистичні дані, які були отримані авторами з аналізу ігор чемпіонату волейбольної суперліги України. Показано, що: якість силової подачі у стрибку майже у 2 рази вища ніж якість націленої подачі; ефективність цих подач досить висока – перевищує 32%; спостерігається тенденція до зниження ефективності силової подачі у стрибку з кожною наступною партією; ефективність націленої подачі знаходиться приблизно на одному рівні.

В роботі [1] встановлено, що напрям розвитку техніко-тактичної майстерності ведучих гравців світових волейбольних команд спрямований у більшому обсязі на використання в умовах змагальної діяльності тільки одного технічного прийому – силової подачі в стрибку, яка завдяки своїй влучності та високій швидкості польоту м'яча перетворилась у ефективний спосіб боротьби з нападом суперника. Завдяки силовій подачі в стрибку команда не тільки може заробити вигравне очко, але й зруйнувати комбінаційну гру суперника. Результати ви-

значення показника ефективності виконання силової подачі у стрибку показали, що найвище значення належить волейболістам команди «Локомотив» – 13,2%, а найнижче – гравцям «Локо-Експрес» – 5,9%. Середнє значення ефективності виконання силової подачі у стрибку гравцями зазначених команд складає 8,1%.

У дослідженні [5] проведено порівняльний аналіз показників ефективності подачі групи волейболістів у серії ігор першості команд вищої ліги України, що відбулися до та після відповідних експериментів, пов'язаних з використанням запропонованої автором методики підвищення її точності. Достовірні зміни у відповідних показниках ефективності подачі свідчать про результативність запропонованої автором методики, а отже, коректності її використання в ході тренувального процесу. Показано, що середній показник ефективності подачі збільшився на 10%, число помилок при виконанні подач дещо знизилось, а кількість очок, виграних безпосередньо після виконання подачі, помітно зросла.

На нашу думку цікавим є отримання статистичних даних щодо виконання силової подачі у стрибку та визначення її ефективності під час чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд, що дадуть змогу тренеру вирішити питання про доцільність застосування різних способів подачі в різні моменти гри для одержання оптимального результату в змагальній діяльності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Мета роботи – визначити показники ефективності виконання силової подачі у стрибку волейболістами у чемпіонаті м. Харкова серед чоловічих команд.

Матеріал і методи дослідження.

У роботі використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження (обстеження змагальної діяльності), методи статистичної обробки результатів. Педагогічні спостереження, проводились нами під час 10 ігор, у яких змагалася студентська команда «ХДАФК», в чемпіонаті м. Харкова серед чоловічих команд (2020-2021 рр.).

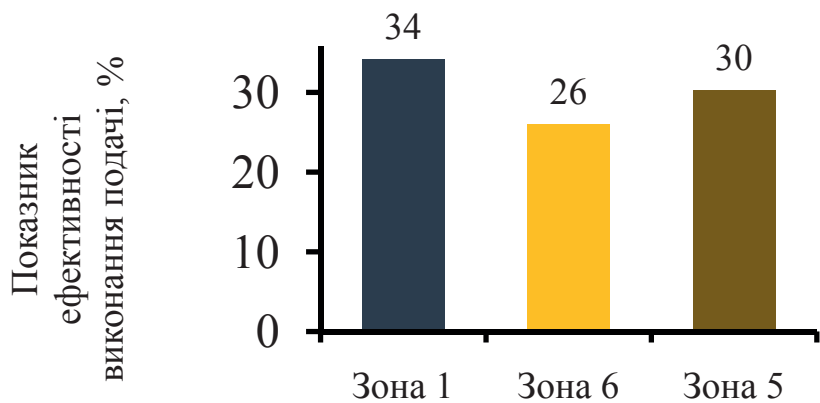


Рис. 1.
Середній показник ефективності силових подач у стрибку, які виконували волейболісти команд в 10 іграх у відповідності до номеру зони ігрового майданчика

У цих спостереженнях заповнювався відповідний протокол, в якому за допомогою спеціальної системи умовно-кодованого запису фіксувалось виконання силової подачі у стрибку волейболістів. Дослідження ефективності виконання подачі проводиться у даній роботі на основі методики, яка описана у роботі [2], яка ґрунтується на математичній обробці статистичних даних, що одержані в ході педагогічних спостережень.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведено аналіз статистичних даних стосовно виконання силових подач у стрибку гравцями обох команд в кожній із 10 ігор чемпіонату м. Харкова серед чоловічих команд, у яких приймала участь студентська команда «ХДАФК». Загальна кількість подач у цих партіях становить 1495. З яких 890 – силові подачі у стрибку (59,5% від загальної кількості).

Результат обчислення значення середнього показника ефективності силових подач у стрибку дорівнює 29,3%.

В ході наших досліджень ми визначили відповідні показники ефективності силових подач у стрибку в залежності від номера зони ігрового майданчика, в які найчастіше волейболісти виконували відповідні подачі (рисунок 1).

Як видно з рисунку 1, найбільш уразливими для захисних дій суперника у випадку силової подачі у стрибку є зони 1 та 5. Педагогічні спостереження показали, що силові подачі у стрибку, які виконувались наближено до

бокових ліній ігрового майданчика у більшості випадків приносили очко команді, яка подавала.

Результати обчислення середніх значень показника ефективності виконання силової подачі у стрибку для партій з номерами від 1 до 5 наведені на рисунку 2. Як видно з рисунку спостерігається тенденція до зниження значення показника ефективності виконання подачі з кожною наступною партією. Таке зниження ефективності подачі вірогідніше за все, пояснюється, більшою напругою гри і поступово зростаючою втомою гравців, особливо в кінцевих партіях ігор.

Висновки.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що подача м'яча в сучасному волейболі, є одним з найважливіших техніко-тактичних елементів, який у значній мірі впливає на результат змагальної діяльності. Низка авторів займалася вивченням ефективності виконання подач у змагальній діяльності як жіночих так і чоловічих команд.

В результаті відповідної обробки статистичних даних стосовно виконання різних способів подач, які були отримані в 10 іграх, в яких змагалася студентська команда «ХДАФК» у чемпіонаті м. Харкова серед чоловічих команд. Загальна кількість подач у цих партіях становила 1495. Показано, що середній показник ефективності виконання силової подачі у стрибку, які виконували волейболісти команд в 10 іграх дорівнює 29,3%. Обчис-

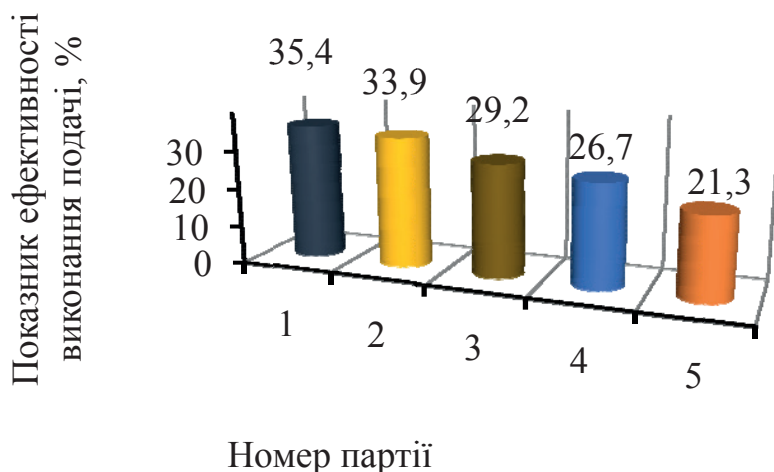


Рис. 2.
Середній показник ефективності силових подач у стрибку, які виконували волейболісти команд в 10 іграх у відповідності до номеру партії

лено показники ефективності силових подач у стрибку в залежності від номера зони ігрового майданчика. Наші дослідження показали, що найбільш уразливими для захисних дій суперника у випадку силової подачі у стрибку є зони 1 та 5. Також показано зниження її ефективності з кожною наступною партією.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Для більш детального обчислення кількісних показників ефективності подач та перевірки достовірності отриманих за її допомогою результатів аналізу необхідно провести обробку статистичного матеріалу більш великого обсягу.

Список використаної літератури:

1. Гамалій В. В., Шльонська О. Л. Оцінка та інтерпретація результатів змагальної діяльності волейболістів високої кваліфікації. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Т. 118. № 4. С. 35–39.
2. Градусов В. О., Лісянський В. К., Мельник А. Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №6. С. 26–30.
3. Дорошенко Э.Ю., Мельничук Ю.В. Анализ эффективности подачи мяча как элемента технико-тактической деятельности квалифицированных волейболистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 6. С. 96–100.
4. Козина Ж. Л., Гринченко И. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2-х томах. Том 1. Харьков, 2013. 446 с.
5. Мельник А. Ю. Аналіз ефективності силової подачі у стрибку в залежності від точності її виконання у змагальній діяльності волейболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. №5 (55). С. 53–56.
6. Путренко Антон Роль подачі у змагальній діяльності волейболістів. Сучасні погляди молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції у рамках весняного фестивалю науки, присвяченого Дню науки, 14 травня 2021 року. Харків: ХДАФК, 2021. С. 78–79.

Зміни показників швидко-силових здібностей баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки при використанні методу колового тренування

Рахімшаїков А.А.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Помещикова І.П.

Анотація. Розглянуто можливість використання методу колового тренування у процесі розвитку швидко-силових здібностей баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Доведено достовірне покращення у змінах показників станової динамометрії, кистьової динамометрії правої руки, у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, у вистрибуванні з присіду за 20 с, у присіданні за 20 с, де зміни носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Ключові слова: баскетбол, швидко-силові здібності, метод колового тренування.

Вступ.

Ігрова діяльність у баскетболі базується на високому рівні фізичної підготовленості гравців, в основі якого лежить здатність прояву кожним баскетболістом ігрового атлетизму. Для здійснення ефективної змагальної діяльності з урахуванням сучасних тенденцій виникає необхідність вдосконалення системи всіх видів підготовки баскетболістів, передусім з використанням нетрадиційних засобів розвитку фізичних якостей гравців [1].

Для розвитку швидко-силових здібностей доцільно використовувати колове тренування, що дає змогу ефективно використовувати час навчально-тренувального заняття, уносити різноманітність у тренувальний процес, розвивати зацікавленість спортсменів у тренуванні, суттєво підвищує рівень якості, обсяг й інтенсивність рухової активності [2].

Колове тренування дозволяє ефективно розвивати фізичні якості спортсменів. Цей метод дозволяє підвищити щільність зайняття, оскільки вправи можуть виконувати одночасно і водночас самостійно, з урахуванням індивідуальних особливостей і фізичної підготовленості тих, що займаються. Основою колового тренування є багатократне виконання вказаних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку її зміни і чергування з відпочинком [3].

Автори відзначають, що регулярні заняття фізичними вправами із використанням методу колового тренування позитивно впливають на прояв швидко-силових здібностей баскетболістів [3, 4].

Таким чином, одним із ефективних методів розвитку швидко-силових здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки є метод колового тренування, однак

до цих пір повною мірою не вирішена проблема його використання з експериментальних позицій.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрям дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета дослідження – визначити ефективність використання комплексу вправ швидкісно-силової спрямованості методом колового тренування у тренувальному процесі 15-16 річних баскетболістів.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової та методичної літератури стосовно розвитку швидкісно-силових здібностей у юних баскетболістів.

2. Встановити показники швидкісно-силових здібностей баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

3. Експериментально довести ефективність застосування методу колового тренування з метою розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні прийняли участь 10 баскетболістів у віці 15-16 років ДЮСШ №2 м. Харкова.

У дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичного аналізу.

Педагогічний експеримент тривав 3 місяці та полягав у впровадженні в практику експериментальної групи спеціально підібраних вправ, які використовувалися за допомогою метода колового тренування. Комплекс вправ включав біг зигзагом навколо стійок, стрибки через набивні м'ячі, стрибки угору із добиванням м'яча у щит, вистрибування із присіду, стрибки через бар'єри, метання набивного м'яча стоячи, стрибки через тумби різної висоти, прискорення. Запропонований комплекс вправ застосовувався на кожному тренувальному занятті на початку основної частини. Загальна кількість тренувальних занять у тиждень контрольної та експериментальної групи дорівнювала чотирьом тривалістю по 135 хвилин.

Для аналізу отриманої інформації використовувався пакет програми Microsoft Excel, достовірність у розбіжностях встановлювалась на базі розрахунку критерію Ст'юдента, при $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведене тестування з оцінки швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років показало, що використання у навчально-тренувальний процесі метода колового тренування сприяло покращенню показників у таких контрольних вправах як станова динамометрія, кистьова динамометрія правої руки, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вистрибування з присіду за 20 с, присідання за 20 с ($p < 0,05$) (табл. 1). У інших випробуваннях міні були позитивними, але незначними ($p > 0,05$).

Аналізуючи якісні зміни, можна відзначити, що найбільші покращення показника швидкісно-силових здібностей відбулися у метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи і у стрибку – 11,11 % та 11,36 %, відповідно (рис. 1).

Таблиця 1
Зміна показників швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років до і після педагогічного експерименту (n=12)

Контрольна вправа	До експерименту	Після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Станова динамометрія (кг)	124,50±2,67	131,75±2,30	2,06	<0,05
Кистьова динамометрія правої руки (кг)	47,09±0,88	49,80±0,96	2,08	<0,05
Кистьова динамометрія лівої руки (кг)	45,20±0,87	46,80±1,06	1,17	>0,05
Згинання та розгинання рук у висі на перекладині (разів)	8,4±0,65	9,00±0,88	0,55	>0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (разів)	39,10±1,07	42,10±2,90	2,13	<0,05
Метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи (м)	6,75±0,88	7,50±0,96	0,55	>0,05
Метання набивного м'яча вагою 1 кг в стрибку (м)	13,20±0,92	11,7±1,10	1,05	>0,05
Вистрибування з присіду за 20 с (разів)	28,10±0,91	30,80±0,89	2,12	<0,05
Піднімання тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с (разів)	18,45±0,71	18,80±0,82	0,32	>0,05
Біг із зміною напрямку 6х5 м (с)	10,17±0,42	10,02±0,54	0,22	>0,05
Присідання за 20 с (разів)	20,10±0,42	21,30±0,38	2,12	<0,05

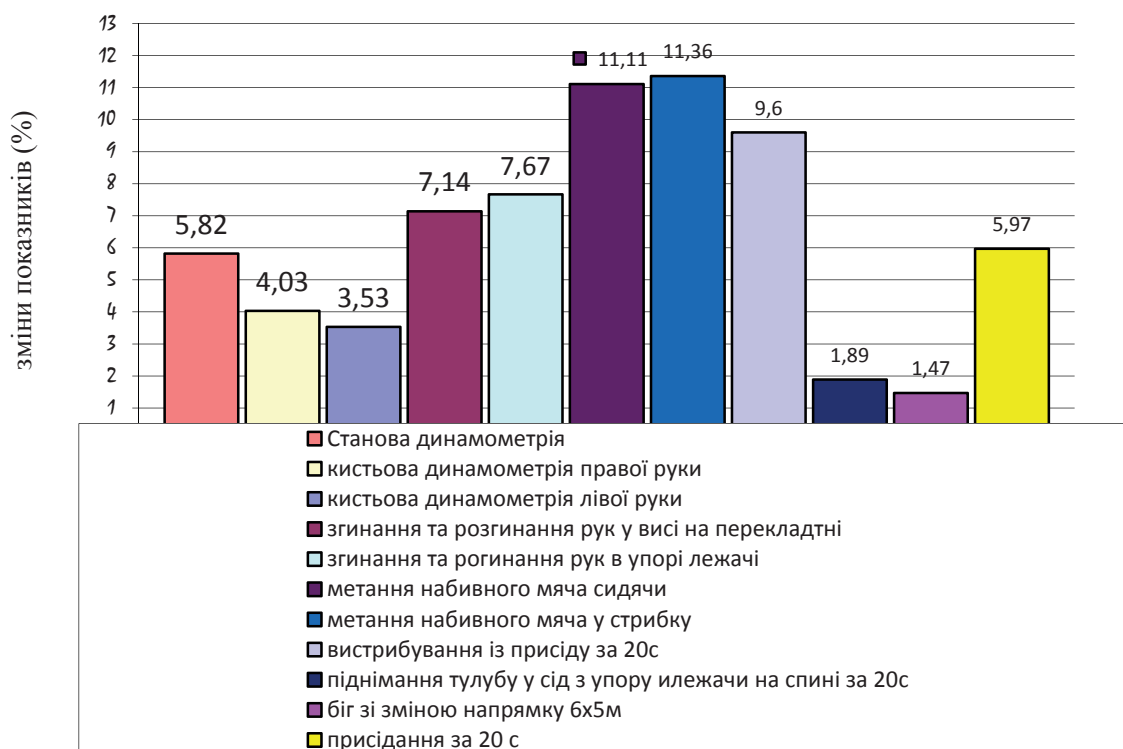


Рис. 1. Якісні зміни показників швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років після застосування методу колового тренування (відсотки)

Наше дослідження повністю підтверджує ряд інших публікацій, в яких вказувалося на позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості спортсменів при використанні методу колового тренування [3, 4, 6].

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчать про значну кількість наукових розробок, які стосуються використання колового методу тренування у фізичній підготовці спортсменів.

2. Показники розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років склали: у становій динамометрії – $124,50 \pm 2,67$ кг; у кистьовій динамометрії правої руки – $47,09 \pm 0,88$ кг, лівої – $45,20 \pm 0,87$ кг; у згинанні та розгинанні рук у висі на перекладні – $8,4 \pm 0,65$ кг; у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи – $39,10 \pm 1,07$ разів; у метанні набивного м'яча вагою 1 кг сидячи –

$6,75 \pm 0,88$ м, у стрибку – $13,20 \pm 0,92$ м; у вистрибуванні з присіду за 20 с – $28,10 \pm 0,91$ разів; у підніманні тулубу в сід з упору лежачи на спині за 20 с – $18,45 \pm 0,71$ разів; у бігу зі зміною напрямку 6х5 м – $10,17 \pm 0,42$ с; у присіданні за 20 с – $20,10 \pm 0,42$ разів.

3. Використання у навчально-тренувальному процесі колового методу тренування сприяло покращенню показників у всіх контрольних вправах. У змінах показників станової динамометрії, кистьової динамометрії правої руки, у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, у вистрибуванні з присіду за 20 с, у присіданні за 20 с зміни носили достовірний характер ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу колового методу тренування на показники інших показників фізичної підготовленості баскетболістів на етапі спеціалізованої підготовки.

Список використаної літератури:

1. Бондар Я., Бондар А. Особливості фізичної підготовки у баскетболістів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. № 6. С. 17–21.
2. Висоцька О., Сергієнко В. Колове тренування як засіб розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2014. С. 43–47.
3. Кафтanova Т. В., Гусаковський О. В. Ефективність методу колового тренування у підвищенні силових здібностей баскетболістів студентської команди. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 2. С. 46–50.
4. Коровяковская А. Ю. Разновидности и особенности использования круговой тренировки в процессе подготовки юных баскетболистов. Наука-2020. 2018. № 3 (19). С. 86–92.
5. Малинський І. Й., Терещенко В. І., Приступа В. І. Організація навчальних занять з фізичного виховання за методом колового тренування: навчальний посібник. Ірпін: Університет ДФС України, 2019. 130 с.
6. Помещикова І., Чуча Н., Ширяева І. Використання методу колового тренування у розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 2(82). С. 44–49, doi:10.15391/sns.v.2021-2.007.

Зміни показників швидкості баскетболісток на етапі початкової підготовки під впливом вправ з тенісними м'ячами

Савчук В.

Науковий керівник: Чуча Ю. І.

Анотація. Розглянуто вплив вправ з тенісними м'ячами на показники швидкості баскетболісток на етапі початкової підготовки. Доведено достовірне покращення у показниках бігу на 20 м, кількість оплесків за 15 с під ногами під час бігу на місці у максимальному темпі із високим підніманням стегна ($p < 0,05$).

Ключові слова: баскетбол, швидкість, вправи з тенісними м'ячами.

Вступ.

Значення швидкості як фізичної якості в баскетболі неодноразово підкреслювалося багатьма провідними фахівцями. Причому спостерігається явна тенденція до все більшого підвищення оцінки значущості цієї якості [4].

Швидкість в порівнянні з іншими руховими здібностями – найбільш генетично обумовлена рухова здібність, яка мало піддається тренуванню, тому дитячий вік – самий сприятливий для її розвитку [6].

На сучасному етапі розвитку баскетбол характеризується високою динамічністю, що вимагає від учасників виконання результативних дій в умовах постійного ліміту часу та простору [1].

Характерною особливістю фізичної підготовки в сучасному баскетболі є збільшення вимог до виконання швидкісних дій. Така увага удосконалення швидкості пояснюється, перш за все еволюцією самої гри, змінами в правилах, підвищення в тактичних діях у нападі захисту швидкого прориву і пресингу, швидкісного чинника в індивідуальних однокористувачах та при допомозі партнерів [2].

Існують різні засоби розвитку швидкості, це бігові вправи, рухливі ігри і естафети, вправи із м'ячами. Тенісний м'яч – унікальний інвентар, який використовується не тільки по прямому призначенню, але і у тренувальному процесі баскетболістів [5]. Вправи з тенісним м'ячем спрямовані на становлення та розвиток наступних якостей: розвивають орієнтування під час дій з м'ячем, удосконалюють зорово-моторну координацію (правильні дії з м'ячем), сприяють продумуванню подальших дій (що необхідно для оволодіння вільним м'ячем та постійної готовності до дій), розвивають «почуття м'яча» (необхідне при маневрах у нападі), виховують впевненість у поведінці з м'ячем (завдяки постійним повторенням вправ), підвищують надійність дій з м'ячем (зменшують кількість втрат м'яча у гри), розвивають спритність та швидкість (необхідні у всіх фазах гри) у баскетбол, сприяє фізичній підготовці учнів (завдяки режиму повторень та максимальній швидкості виконання вправ) [5].

Тому, є актуальним вивчення впливу вправ з тенісним м'ячем на динаміку розвитку швидкісних здібностей дітей 10-12 років.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрям дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортив-

них іграх» на 2019-2023 рр.

Мета дослідження – підібрати і експериментально перевірити ефективність вправ з тенісним м'ячем при розвитку швидкості у баскетболісток на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел вивчити питання використання вправ з тенісними м'ячами у фізичній підготовці юних баскетболісток.
2. Встановити рівень показників швидкості баскетболісток на етапі початкової підготовки.
3. Підібрати вправи з тенісним м'ячем, спрямовані на розвиток швидкості баскетболісток і перевірити їх ефективність.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування проводилося згідно програми з баскетболу для ДЮСШ [3]. Для оцінки швидкості використовувалися біг 20 м та біг на місці у максимальному темпі із високим підніманням стегна протягом 15 с з оплесками у долоні під ногами (кількість раз). Педагогічний експеримент тривав 8 місяців. У навчально-тренувальний процес юних спортсменів були введені вправи та ігри з тенісним м'ячем. Їх застосовували на кожному тренувальному занятті, в підготовчій і на початку основної частини тренувального заняття. У кожне заняття входило по 2-3 вправи. Використовували такі вправи як: ведення баскетбольного м'яча лівою рукою, паралельно підкидання тенісного м'яча правою рукою вгору та навпаки; прискорення за тенісним м'ячем, що летить та ловля його; ведення тенісного м'яча зі зміною напрямку руху; рухливі ігри «Лapta» з тенісним м'ячем, «Оволодіння предметом», естафети з переносом, катанням, веденням і кидками тенісного м'яча [4, 6].

У дослідженні прийняли участь 11 юних баскетболісток 10-12 років початкової підготовки другого року навчання.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проведене тестування швидкості юних баскетболісток показало, що включення у навчально-тренувальний процес вправ з тенісними м'ячами сприяло покращенню показників у всіх контрольних вправах. Зміни носили достовірний характер ($p < 0,05$) (таблиця 1).

Покращення результату відбулося у бігу на 20 м на 4,5%, у кількості сплесків перший раз на 11,6% та другий раз на 7,5%.

Результати нашого дослідження продовжують низку робіт присвячених розвитку швидкості юних баскетболісток. Отримані результати співпадають із показниками інших

Таблиця 1

Показники дослідження баскетболісток 10-12 років до і після педагогічного експерименту

	Біг 20 м (с)	Кіл-сть сплесків за 15 с під ногами	
		1 раз	2 раз
До експерименту	4,630±0,092	33,364±1,41	37,091±0,943
Після експерименту	4,420±0,040	37,240±1,13	39,860±0,870
t	2,13	2,15	2,16
p	<0,05	<0,05	<0,05

авторів, які розглядають засоби вдосконалення швидкості на етапі початкової підготовки.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел свідчать про значну кількість наукових розробок, які стосуються використання вправ з тенісними м'ячами для розвитку швидкості для спортсменів на етапі початкової підготовки, однак це питання залишається актуальним.

2. Рівень розвитку фізичних якостей баскетболісток груп початкової підготовки склав: у бігу 20м – 4,63±0,092 с,

кількості сплесків за 15 с під ногами під час бігу на місці із високим підніманням стегна у першій спробі – 33,364±1,41, у другій спробі – 37,091±0,943 раз.

3. Включення у навчально-тренувальний процес вправ з тенісними м'ячами сприяло покращенню показників швидкості у всіх контрольних вправах ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу вправ з тенісними м'ячами на розвиток інших фізичних якостей.

Список використаної літератури:

1. Георбелідзе Г. К., Колесникова Е. А. К вопросу о развитии быстроты передвижений баскетболистов. Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Краснодар 2017. С. 26–27
2. Кястутис М., Антанас С. Исследование феномена сенситивных периодов для развития быстроты и ловкости у юных баскетболистов 7-17 лет. Теория и практика физической культуры. 2013. №. 1. С. 27–31.
3. Поплавський Л. Ю., Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2019. 166 с.
4. Ротов Е. П., Миргалеева А. Р. Теннисные мячи как средство развития физических качеств студентов не спортивных факультетов. Вестник науки. 2019. Т. 5. №. 12. С. 69–72.
5. Солодовник Е.М. Специальные упражнения с использованием теннисных мячей, для развития ловкости и ловли мяча. Вопросы педагогики. № (1-2). С. 239–242.
6. Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. Средства и методы, используемые при развитии специальных физических качеств детей 10-12 лет в игровых видах спорта. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. 2017. С. 247–248.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів

Саяров І. С., Романенко В. В.

Анотація. На сучасному етапі розвитку східних єдиноборств існує висока потреба до якості різних сторін підготовленості. Пошук характеристик, які більш точно відображають діяльність єдиноборців під час проведення спортивних поєдинків є надзвичайно актуальним. Аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих єдиноборців надає можливість визначити напрямки підготовки майбутніх чемпіонів.

Ключові слова: змагальна діяльність, техніко-тактична підготовка, ефективність, характеристики, параметри оцінки.

Вступ.

Процес удосконалення техніко-тактичної майстерності тісно пов'язаний з дослідженням змісту та структури змагальної діяльності спортсменів на різних етапах підготовки. Увага фахівців спрямована на удосконалення технічної та тактичної майстерності, котрі багато в чому визначають успіх їх виступу на змаганнях високого

рангу [3, 7]. Основним показником спортивної техніки є її результативність, яка обумовлена ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника [1].

Аналіз змагальної діяльності таеквондистів свідчить про те, що вона проходить в постійно мінливих умовах, при дефіциті часу і необхідності приймати рішення в

умовах протидії супротивника. Рівень техніко-тактичних дій спортсмена багато в чому визначає його успіх у поєдинку. Спортсмен повинен навчитися сприймати і дуже швидко осмислювати обстановку поєдинку, що створилася, будь то змагання або тренування, при цьому йому необхідно вибирати найбільш доцільну дію, швидко і точно її виконувати. Для цього йому необхідно з перших днів підготовки вчитися прогнозувати дії суперника і бути готовим у будь-який момент до контрприйому або самого технічного прийому [1, 2, 4].

Сучасний рівень спортивних досягнень в таеквондо вимагає цілеспрямованої організації багаторічної підготовки спортсменів, пошуку більш ефективних організаційних форм, засобів і методів учбово-тренувальної роботи, які опираються на наукові дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри єдиноборств «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета: провести аналіз змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів.

Завдання:

1. Провести аналіз науко-методичної літератури та інтернет-ресурсів з питань змагальної діяльності єдиноборців;

2. Визначити основні показники змагальної діяльності та провести їх аналітичний огляд.

Матеріали та методи дослідження.

У даному дослідженні використані наступні наукові методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; інструментальний метод; математико-статистичні методи дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для реалізації першого завдання дослідження виконано аналіз спеціальної науково-методичної літератури, який дозволив визначити, що рівень техніко-тактичних дій спортсмена багато в чому визначає його успіх у поєдинку [3, 7]. В той же час, досягнення максимальних показників в змагальній діяльності безпосередньо

пов'язане із загальним обсягом та спрямованістю тренувальних навантажень.

Визначено, що для вивчення рівня прояву параметрів змагальної діяльності фахівці використовують різні засоби, а саме: педагогічне спостереження, аналіз протоколів змагань різного рівня, експертне оцінювання бойових дій, відеокomp'ютерний аналіз, як біомеханіки рухів, так і різноманітних дій у двобої [6, 7, 8].

Аналіз змагальної діяльності найсильніших єдиноборців дозволить фахівцям більш ефективно організувати і управляти навчально-тренувальним процесом (вибір засобів і методів тренування, параметрів тренувальних навантажень, облік позатренувальних факторів), своєчасно виявити недоліки в підготовленості та вносити певні корективи в плани підготовки єдиноборців [3, 5].

Для вирішення другого завдання дослідження, виконано аналіз змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів. Оцінка змагальної діяльності була здійснена з використанням спеціалізованої комп'ютерної програми «Martial Arts Video Analysis». Було виконано аналіз понад 40 змагальних поєдинків останніх Чемпіонатів та Кубків Європи та Світу з таеквондо версії ITF (34-й Чемпіонат Європи з таеквондо серед дорослих, 25-й Чемпіонат Європи з таеквондо серед юніорів, Чемпіонат Світу 2019).

На підставі відеокomp'ютерного аналізу отримані основні характеристики змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів (таблиця 1).

Визначено, що переможці протягом раунду виконують $14,0 \pm 1,27$ атакуючих дій, з їх ефективністю $34,6 \pm 5,05\%$. Ті, хто програв $13,3 \pm 0,47$ з ефективністю $19,5 \pm 4,32\%$. Ефективність атакуючих дій у переможців на $43,7\%$ вище ніж у тих хто програв. Це свідчить, про якість техніко-тактичної підготовленості переможців, а саме, опираючись на результати відеокomp'ютерного аналізу, про мінімальну тактичну інформативність її для суперника.

Визначено, що ефективність атакуючих дій, у переможців, поступово збільшується та досягає $57,9\%$ наприкінці раунду, що є наслідком їх більш дієвих атакуючих, підготовчих дій та на нашу думку достатньої функціональної підготовки.

Основні атакуючі дії кваліфікованих таеквондистів, які вони виконують найбільшу кількість разів протягом раунду представлені у таблиці 2.

Таблиця 1
Характеристики змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів

Parametr	Winner	Loser
Total number of actions (n)	$14,0 \pm 1,27$	$13,3 \pm 0,47$
Points	$5,3 \pm 0,79$	$1,7 \pm 0,81$
Efficiency of the fight (%)	$34,6 \pm 5,05$	$19,5 \pm 4,32$
Efficiency of the first part (%)	$27,7 \pm 5,67$	$13,6 \pm 4,49$
Efficiency of the second part (%)	$31,1 \pm 6,6$	$33,8 \pm 9,82$
Efficiency of the third part (%)	$57,9 \pm 11,01$	$7,7 \pm 3,41$
Interval between actions (s)	$12,4 \pm 1,42$	$11 \pm 0,94$
Diversity of effective actions (n)	$2,2 \pm 0,32$	$1,3 \pm 0,19$
Efficiency actions (%)	$60,5 \pm 7,5$	$43,7 \pm 6,3$

Таблиця 2
Основні атакуючі дії кваліфікованих таеквондистів

№	Actions	Total number	Efficiency of actions (%)	Points
1	Yop chagi (удар ногою, яка є ближче до суперника)	3,33	12,9	0,86
2	Ap joomuk chirugi chagi (удар рукою, яка є подалі від суперника)	1,24	30,8	0,38
3	Dollyo chagi (удар ногою, яка є подалі від суперника)	0,95	10	0,19
4	Ap joomuk chirugi chagi (удар рукою, яка є ближче до суперника)	0,9	26,3	0,24
5	Dollyo chagi chagi (удар ногою, яка є ближче до суперника)	0,67	14,3	0,19

Найбільшу кількість разів (3,33 разів), протягом раунду, єдиноборці виконують Yop chagi (удар ногою, яка є ближче до суперника) та набирають найбільшу кількість балів (0,86 балів) за виконання цього удару. Цей удар є одним із важливих ударів сучасного таеквон-до. Його найчастіше використовують, як засіб розвідки та підготовки до атаки, про що свідчить його незначна ефективність 12,9%.

Також треба відмітити, що удари руками в таеквон-до це найважливіший засіб активного захисту. Про це свідчать результати аналізу, а саме те, що найбільш ефективними ударами, які виконують єдиноборці в змагальному поєдинку є удари руками Ap joomuk chirugi.

Так, для удару рукою, яка є ближче до суперника, його ефективність складає 26,3%, для удару рукою, яка є подалі від суперника 30,8%.

Висновки.

1. Визначено, що аналіз показників змагальної діяльності кваліфікованих єдиноборців надає мож-

ливість окреслити напрямки підготовки майбутніх чемпіонів.

2. Визначені основні показники змагальної діяльності кваліфікованих таеквондистів, а саме: загальна кількість дій, ефективність дій за раунд, ефективність дій в частинах раунду, різноманітність атакуючих дій, інтервали між атаками.

3. Отримані значення основних показників змагальної діяльності та проведено їх аналітичний огляд. Так, найбільшу кількість разів (3,33 разів), протягом раунду, єдиноборці виконують Yop chagi (удар ногою, яка є ближче до суперника) та набирають найбільшу кількість балів (0,86 балів) за виконання цього удару. Ефективність ударів руками складає для удару рукою, яка є ближче до суперника 26,3%, для удару рукою, яка є подалі від суперника 30,8%.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення змагальних характеристик таеквондистів та вдосконалення методики підготовки таеквондистів-юніорів до спортивних поєдинків.

Список використаної літератури:

1. Крикуха Ю. Ю., Горская И. Ю. Управление подготовкой квалифицированных борцов греко-римского стиля с использованием модели «чемпиона». Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание. 2016. С. 136-141.
2. Латишев Н. В., Латишев С. В., Мозолюк А. В. К вопросу о формировании единой системы анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Научный часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2018. № 11(52), С. 57-60.
3. Романенко В. В., Нехтялов Э. А. Совершенствование методики технико-тактической подготовки таеквондистов-юниоров. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015, № 3 (47), С. 99-102.
4. Volodchenko O., Podrigalo L., Aghyppo O., Romanenko V., & Rovnaya O. Comparative Analysis of a functional state of martial arts athletes. Journal of Physical Education and Sport, 2017, Vol. 17, iss. 4, 2142 – 2147.
5. Panov P., Tropin Y., Ponomaryov V., & Beletskiy S. Speech teams of wrestling at the European Nations Cup 2015. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2015, 6 (50), 89-92.
6. Radchenko Y. U., Korobeinikov G. V., Korobeinikova L. G., Shatskikh V. V. & Vorontsov A. V. Comparative analysis of the competitive activity of the Ukrainian greco-roman style wrestlers. Health, sport, rehabilitation, 2018, № 4(1), 91-95.
7. Tropin Y., & Pashkov I. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel», Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports, 2015, № 3, pp. 64-68.
8. Tropin Y., Korobeinikov G., Korobeinikova L., & Shatskikh V. The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. Science in Olympic Sport, 2018, № 4, pp. 58-64.

Вікова динаміка показників витривалості та її зв'язок з окремими техніко-тактичними діями, а також з морфофункціональними показниками

Семеренко А.М.

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Коваль С. С.

Анотація. У проведеному дослідженні істотно збагачений арсенал методичних підходів до вивчення витривалості юних футболістів як у природних, так і лабораторних умовах та виявлена взаємозалежність її розвитку з освоєнням техніко-тактичної майстерності юних футболістів. У деяких вікових групах виявлена кореляційна залежність між окремими техніко-тактичними діями (короткі, середні й довгі передачі, обведений і гра головою) і фізичною якістю (витривалість).

Ключові слова: техніко-тактичні дії, витривалість, юні футболісти, фізичні якості, морфо функціональні показники.

Вступ.

Найбільш характерною тенденцією розвитку сучасного юнацького футболу є збільшення інтенсивності гри, комплексні прояви індивідуальної техніко-тактичної майстерності й високий рівень фізичної підготовленості гравців. Збільшення кількості єдиноборств захисників і нападаючих гравців команд, що змагаються, в остаточному підсумку позначається на підвищенні напруженості футбольних матчів, а безініціативна командна гра, як правило, безперспективна й приводить до програшу. Підвищена рухова активність футболістів, виконання великого обсягу швидкісної роботи, збільшення кількості техніко-тактичних дій і прояв умінь ефективно їх виконувати, не знижуючи темпу протягом двох таймів по 45 хвилин свідчить про гарну загальну ігрову і спеціальну швидкісну витривалість футболістів [1, 3, 6, 7, 8].

Наявна наукова й методична література із проблем підготовки футболістів різного віку, на жаль, стосуються в основному тільки питань методики початкового навчання техніці гри (А.П. Золотарьов, 1996; А.А. Смирнов, 1990) або фізичній підготовці спортсменів (Аль Овайдат Раид, 1998; Г.Л. Драндров, 1989; В.Д. Кудрявцев, 1978; Г.С. Лалаков, 1995). У той же час, у доступній нам спеціальній літературі, практично відсутні дані комплексного розвитку рухових якостей і техніко-тактичних дій юних футболістів.

У молодшому шкільному віці (від 8 до 12 років), у якому нами дослідження проводилися, продовжують удосконалюватися й досягають повного функціонального розвитку системи й органи організму. Закінчується розвиток кісткового кістяка, посилено розвивається й зміцнює м'язова система. Однак використовувані в тренувальному процесі юних футболістів фізичні навантаження не повинні негативно впливати на процес формування функцій і систем організму [2, 5].

У результаті дослідження не виявлений взаємозв'язок між розвитком рухових якостей і освоєнням елементів техніки футболу в навчальних програмах для ДЮСШ.

Тому досить важливе виявлення кореляційного взаємозв'язку між виконанням окремих елементів техніки й руховими якостями, що переважно забезпечують їхнє виконання [2].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Темати НДР кафедри. Дослідження проводилась згідно Ініціативної теми

науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження – дослідити вікову динаміку показників витривалості юних футболістів 8-12 років та визначити її взаємозв'язок з виконанням окремих техніко-тактичних дій і морфо-функціональними показниками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати й узагальнити теоретико-методологічні дані із проблем формування показників витривалості й техніко-тактичної підготовленості юних футболістів.

2. Визначити динаміку зміни показників витривалості юних футболістів 8-12 років під впливом тренувальної програми, використовуваної в ДЮСШ.

3. Визначити динаміку зміни показників виконання окремих техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років під впливом тренувальної програми, використовуваної в ДЮСШ.

4. Визначити динаміку зміни морфо-функціональних показників юних футболістів 8-12 років під впливом тренувальної програми, використовуваної в ДЮСШ

5. Виявити взаємозв'язок показників витривалості й виконання окремих техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років.

6. Виявити взаємозв'язок показників витривалості та морфо-функціональних показників юних футболістів 8-12 років.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні взяли участь 20 юних футболістів ДЮСШ м. Харкова.

Швидкісна витривалість юних футболістів 8-12 років оцінювалася по результатах бігу на 300 м. Техніко-тактичні дії реєструвалися в процесі змагальної діяльності за допомогою диктофона й заносилися в спеціальні розроблені таблиці. У кожному віковому періоді було зареєстровано 15 ігор.

Дослідження проводилося на одній групі юних футболістів, що тривало в міру їхнього росту 8 до 12 років.

Дослідження проводилися в чотири етапи.

На першому етапі дослідження були проаналізовані та узагальнені літературні джерела і практичний досвід тренерів з футболу, що працюють з юними футболістами, з питань формування витривалості.

На другому етапі дослідження проведено педагогічне спостереження та тестування для визначення вікових закономірностей формування витривалості, техніко-тактичної майстерності та морфо-функціональних показників у юних футболістів.

На третьому етапі проводилось виявлення та розрахунок закономірностей між формуванням витривалості та освоєнням техніко-тактичної майстерності. Проводилось виявлення та розрахунок закономірностей між формуванням витривалості та морфо-функціональними показниками.

На четвертому етапі проводилось уточнення деяких аспектів проведення тренувального процесу юних футболістів. Проводилось аналітичне та математичне узагальнення результатів, а також їх систематизація.

Для досягнення поставленої мети й рішення завдань роботи були використані методи: вивчення й аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Визначення взаємозв'язку прояву витривалості та виконанням окремих техніко-тактичних дій юними футболістами.

Досить очевидним є те, що виконання різних технічних прийомів вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Однак з огляду на сенситивні періоди розвитку фізичних якостей очевидна необхідність послідовного або паралельного комплексного рішення цих завдань. Відсутність обліку даного положення може негативно

позначитися, як на ефективності освоєння окремих елементів техніки, так і на формування рухових якостей.

У зв'язку із цим нами поставлене завдання, виявити взаємозв'язок між фізичною якістю, таким як витривалість, і виконанням окремих техніко-тактичних дій у різні вікові періоди.

Зіставлення отриманих результатів виконання технічних елементів і проявом витривалості юними футболістами дає нам підстава припустити про взаємозалежність їхнього формування.

У групах початкової підготовки не виявлено кореляційної залежності між досліджуваними показниками техніко-тактичних дій і показниками витривалості (табл. 1). Дане положення може порозуміюється тим, що юних футболістів 8 років ще не сформувалося вміння як у техніку виконання елементів, так і в структурі рухів-необхідних для виконання рухових тестів.

У віці 9 років спостерігається слабка позитивна динаміка взаємозалежності техніки й показників витривалості.

У міру підвищення технічної й фізичної підготовленості з'являється кореляційна залежність (табл.3), футболісти даного віку починають застосовувати довгі передачі (30 і більше метрів), що обумовлено збільшенням силових показників [7] і показників витривалості ($r = -0,59$). Слід також зазначити відсутність кореляційних взаємозв'язків кількості середніх передач із показниками витривалості, які залежать від загального рівня підготовленості юних футболістів 10 років.

Показники тестування витривалості юних футболістів 11 років мають тенденцію збільшення взаємозв'язку виконанням більше складних у координаційному виконанні технічних прийомів (табл. 4).

Кількість обведених взаємозалежно з рівнем витривалості ($r = -0,60$), кількість довгих передач збільшується при підвищенні швидкості [2] і витривалості ($r = -0,66$), у теж час кореляційної залежності кількості коротких і середніх передач від показників витривалості не встановлено.

Таблиця 1
Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій і показників витривалості юних футболістів 8 років

№ з/р	Техніко-тактичні дії	Фізичні якості	Контрольні вправи	Коефіцієнт кореляції
1	Середні передачі м'яча	Витривалість	Біг 300 м, с	0,42

Таблиця 2
Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій і показників витривалості юних футболістів 9 років

№ з/р	Техніко-тактичні дії	Фізичні якості	Контрольні вправи	Коефіцієнт кореляції
2	Середні передачі м'яча	Витривалість	Біг 300 м, с	0,43

Таблиця 3
Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій і показників витривалості юних футболістів 10 років

№ з/р	Техніко-тактичні дії	Фізичні якості	Контрольні вправи	Коефіцієнт кореляції
3	Довгі передачі м'яча	Витривалість	Біг 300 м, с	-0,59

Таблиця 4
Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій
і показників витривалості юних футболістів 11 років

№ з/р	Техніко-тактичні дії	Фізичні якості	Контрольні вправи	Коефіцієнт кореляції
4	Довгі передачі м'яча	витривалість	Біг 300 м, с	-0,66
5	Обведення	витривалість	Біг 300 м, с	-0,60

Таблиця 5
Кореляційна залежність кількісних показників виконання технічних дій
і рухових якостей юних футболістів 12 років

№ з/р	Техніко-тактичні дії	Фізичні якості	Контрольні вправи	Коефіцієнт кореляції
1	Короткі передачі м'яча	витривалість	Біг 300 м, с	0,52
2	Середні передачі м'яча	витривалість	Біг 300 м, с	0,56
3	Довгі передачі м'яча	витривалість	Біг 300 м, с	-0,67
4	Обведення	витривалість	Біг 300 м, с	-0,68
5	Гра головою	Витривалість	Біг 300 м, с	-0,58

У юних футболістів 12 років у цілому сформувалося вміння виконувати як окремі елементи техніки, так і тест, що відбивають рівень витривалості. У зв'язку із цим установлені більше тісні кореляційні зв'язки між технічною й фізичною підготовленістю юних футболістів 12 років (таблиця 5). Прояв витривалості (біг 300 м) впливає на кількість обведених ($r = -0,68$) і гру головою ($r = -0,58$).

Висновки.

1. У розвитку витривалості спостерігається позитивна динаміка протягом усього досліджуваного вікового періоду 8-12 років, але має нерівномірний приріст.
2. Проведені дослідження морфо-функціональних показників юних футболістів у процесі дослідження під впливом загальноприйнятої системи підготовки виявили нерівномірність їхніх змін
3. У деяких вікових групах виявлена кореляційна залежність між окремими техніко-тактичними діями (короткі, середні й довгі передачі, обведення і гра головою) і фізичною якістю (витривалість).
4. У деяких вікових групах виявлена кореляційна за-

лежність між окремими морфо-функціональними показниками і фізичною якістю (витривалість).

5. Виявлена кореляційна залежність дає підстави припускати, що при правильному розподілі навантажень для розвитку витривалості в тренувальному процесі в конкретному віковому періоді збільшаться якісні показники окремих техніко-тактичних дій у змагальній діяльності юних футболістів та покращується їх морфо-функціональний розвиток.

Перспективи подальших досліджень. Пов'язані з внеском в існуючу систему фізичного виховання юних футболістів, а також з новими методичними підходами до вивчення розвитку витривалості в взаємозалежності від формування техніко-тактичної підготовленості, що дозволяють удосконалити методику розвитку витривалості юних футболістів. Отримані результати можуть бути використані при розробці модельних характеристик, встановлення критеріїв для комплексного контролю функціональної підготовленості, визначенні оптимальних параметрів тренувальних дій, для підвищення ефективності тренувального процесу та більш раціонального управління функціональним станом юних футболістів.

Список використаної літератури:

1. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи физических качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2009, №2, С. 39-43
2. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи показателей выносливости и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2009, № 3, С. 88-93
3. Ніколаєнко В. В., Лісенчук Г. А., Повисший М. П. та ін. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. К.: Республ. Наук.-метод. Кабінет Міністерства України у справах молоді і спорту, 1995. 117 с.
4. Перевозник В. І. Вплив спеціальних засобів на швидкісні здібності юних футболістів 12–13 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2011, № 4 (27). С. 78–81.
5. Перевозник В. І. Динаміка розвитку швидкісних здібностей юних футболістів 12, 13, 14 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014, № 4 (42). С. 50–53.
6. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ, Олімпійська література, 1997. 288 с.
7. Шаленко В. В. Формування рухових якостей та технічної підготовленості школярів протягом безперервної футбольної підготовки. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук. Харків, 2005. 199 с.
8. Шаленко В. В., Перцухов А. А. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості футболістів професійних команд різного рівня. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 1. С. 139-141.

Рухові якості юних футболістів 6-7 років

Симоненко Д. О.

Науковий керівник: к. фіз. вих., доцент Журід С. М.

Анотація. У статті розглядаються питання розвитку рухових якостей юних футболістів 6-7 років на етапі початкової підготовки. Було проведено педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю юних футболістів даного віку за перший рік навчання за робочою програмою для ДЮСШ. В роботі провідне місце займали педагогічні тести, які відображали динаміку змін рухових якостей юних футболістів протягом проведення навчально-тренувального процесу річної підготовки. Отримані данні можуть слугувати орієнтирами для фахівців, які працюють з даним контингентом юних футболістів

Ключові слова: юні футболісти 6-7 років, рухові якості, педагогічне тестування, динаміка змін.

Вступ.

Тренерам, які займаються з юними футболістами протягом ряду років, за рідкісним винятком, не вдається підготувати футболістів високого класу [1,2,4]. У числі багатьох причин ситуації, що склалася не останнє місце займає недостатнє наукове обґрунтування процесу підготовки футболістів на всіх етапах багаторічного тренування – від новачка до майстра спорту міжнародного класу [9]. У зв'язку з цим особливий інтерес представляє виявлення рівнів розвитку й ступенів взаємозв'язку рухових якостей футболістів протягом усього річного циклу тренування та їх динаміки – від етапу початкової підготовки до гравців високої кваліфікації.

Такі дослідження допоможуть оцінити ефективність використовуваної на Україні стратегії планування макроциклів тренування на всіх щаблях класифікації й виявити пріоритети та наступність у застосуванні тренувальних засобів різної спрямованості у юних і дорослих спортсменів [3,5,8]. Далекий від бажаного рівень майстерності футболістів команд прем'єр-ліги чемпіонату України, першої й другої ліги першості України багато в чому обумовлений прорахунками в побудові тренувального процесу у юних футболістів на всіх етапах багаторічної підготовки. Незважаючи на серію експериментальних досліджень, проведених з юними футболістами, фахівці [6,7] продовжують приділяти увагу ряду провідних факторів підготовки. Викладене вище й послужило підставою для написання статті.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося згідно Ініціативної теми науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2016-2021 рр. «Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуаційних видів спорту» номер держреєстрації 0116U008943, а також згідно Ініціативній темі науково-дослідних робіт у галузі фізичної культури та спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2023 рр., за темою «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» номер держреєстрації 0116U101644.

Мета дослідження – виявити динаміку змін показників фізичної підготовленості юних футболістів 6-7 років протягом першого року навчання.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан питання за даними науково-методичної літератури.
2. Виявити динаміку показників швидкісних здібностей футболістів 6-7 років у перший рік тренування

3. Провести порівняльний аналіз показників швидкісно-силових можливостей юних футболістів 6-7 років у річному циклі підготовки

4. Проаналізувати показники гнучкості й спритності футболістів 6-7 років протягом річного циклу.

Матеріал і методи дослідження.

Програма досліджень включала наступні методи, які використовуються в спортивній науці:

1. Методи теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження.
3. Педагогічне тестування.
3. Методи математичної статистики.

У програму тестування рівня розвитку основних рухових якостей були включені контрольні вправи, рекомендовані УАФ (Українською асоціацією футболу) та робочою програмою для ДЮСШ та СДЮСШОР.

1. Для оцінки швидкісних якостей визначався час пробігання 30 метрів (швидкість на дистанції «t») при цьому фіксувався час на 15-и і на 30-и метровій відмітці:

2. Для оцінки швидкісно-силових якостей:

3. Для оцінки спритності застосовувалися наступні тести:

- проба Ромберга.
- біг 15 м звичайний та спиною вперед.
- біг 30 м звичайний і з оббіганням 5 фішок.
- 4. Для оцінки гнучкості застосовувалися тести:
 - нахил у положенні сидячи.
 - максимальне наближення великого пальця ноги до підлоги в положенні сидячи.

Всі вищеперераховані тести проводилися на стадіоні «Серп и молот» м. Харкова. Умови тестування відповідали вимогам футболу та правилам, то б то: всі досліджувані виконували тести на футбольному полі, у футбольному взутті та спортивній формі. У дослідженні приймали участь юні футболісти 6-7 років ООПФК «Арсенал» м. Харкова у кількості 20 осіб. Дослідження було проведене протягом річного циклу тренування з вересня 2020 року по червень 2021 року. Було проведено три тестування у вересні, січні та червні місяцях.

Усі результати досліджень оброблялися загальноприйнятими методами математичної обробки експериментальних даних з обчисленням середнього арифметичного ($\bar{x}$), стандартної помилки середнього арифметичного (m), критерію відмінностей середніх величин Стюдента (t). Вірогідність вважалася істотною при п'ятивідсотковому рівні значимості ($p < 0,05$).

Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті проведених досліджень були виявлені наступні характеристики показників фізичного розвитку юних футболістів 6-7 років протягом річного циклу тренувань.

Порівняльний аналіз показників бігу на 15 м з місця та з ходу, на 30 м футболістів 6-7 років протягом року свідчить про незначне поліпшення даних показників. Однак достовірних змін виявлено не було ($p > 0,05$).

У показниках стрибка в довжину з місця та потрійного стрибка футболістів 6-7 років протягом року вірогідно значимих відмінностей між даними показниками виявлено не було ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз показників проби Ромберга футболістів 6-7 років протягом року показав, що даний показник значно змінився за перший рік тренування ($t=7,45$; $p < 0,001$). При цьому було виявлено, що даний показник суттєво змінювався в перше півріччя ($t=5,40$; $p < 0,001$) і друге півріччя ($t=3,83$; $p < 0,001$).

Результати порівняльного аналізу показників коефіцієнта спритності-1 футболістів 6-7 років протягом року показують, що даний показник вірогідно покращився за перше ($t=4,81$; $p < 0,001$) і друге півріччя ($t=3,70$; $p < 0,001$).

Показник коефіцієнта спритності-2 футболістів 6-7 років протягом року також як і показник коефіцієнта спритності-1 мають вірогідно значимі зміни. Даний показник значно змінився за перший рік тренування ($t=4,72$; $p < 0,001$). При цьому, слід зазначити, що даний показник вірогідно змінювався в перше півріччя ($t=2,67$; $p < 0,05$) і друге півріччя ($t=2,07$; $p < 0,05$).

Порівняльний аналіз показників нахилу тулуба в положенні сидючи футболістів 6-7 років протягом року свідчить про те, що даний показник мав достовірні зміни в перший рік тренування ($t=2,14$; $p < 0,05$).

Порівняльний аналіз показників максимального наближення великого пальця ноги до підлоги в положенні сидючи футболістів 6-7 років протягом року дозволив установити достовірні поліпшення даного показника після року тренування ($t=2,17$; $p < 0,05$).

Висновки.

1. У результаті аналізу доступної літератури було встановлено, що в рамках деяких теорій силу, витривалість і швидкість фахівці відносять до основних рухових якостей (здібностей), а вибухову силу, силову витривалість, швидкісну витривалість і координаційні здібності – до комплексних рухових здібностей.

Список використаної літератури:

1. Абдула А.Б., Марченко В.А., Перцухов А.А. *Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)*, Харків: ХДАФК. 2019, 159 с.
2. Журід С. М., Без'язичний Б.І. *Теорія та методика обраного виду спорту (футбол)*. Харків: ХДАФК. 2019, 185 с.
3. Костюкевич В. М. *Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник*. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4. Марченко В.А., Журід С.М., Коваль С.С. *Теорія та методика футболу. Навчальний посібник*. ХДАФК, Харків. 2019, 248 с.
5. Мулик В.В., Камаєв О.І. *Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навчально-методичний посібник*. Харків, ХДАФК, 2017. 88 с.
6. Перевозник В.І., Перцухов А.А. *Розвиток рухових якостей юних футболістів 13-14 років*. Спортивные игры. Харьков, 2018. №3(8). С. 74-82.
7. Перцухов А.А. *Фізична підготовленість футболістів 18-19 років* Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури фізична культура і спорт». Київ: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. №6 (88) 17. С. 56-61.
8. Платонов В.Н. *Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов*. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
9. Arcelli E., Ferretti F. *Soccer fitness training*. Pennsylvania, Reedswain Books and Videos, 1999. 147 p.

Динаміка розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки

Соломянов О. В., Панов П. П.

Анотація. У статті представлена динаміка розвитку фізичних якостей дзюдоїстів. Виявлено, що для досягнення високих стабільних результатів в дзюдо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом. Визначено, що однією з раціональних форм організації фізичної підготовки є кругові тренування. За період дослідження, було встановлено, що у дзюдоїстів в динаміці фізичної підготовленості відбулися відмінності (значення t коливається від 2,07 до 2,85).

Ключові слова: дзюдо, фізична підготовленість, тренувальний процес.

Вступ.

Сучасне дзюдо – динамічний і видовищний вид спорту, що культивується на всіх континентах земної кулі. В останні роки для нього характерні ряд тенденцій: збільшилися інтенсивність рухових дій на татамі, підвищилася її контактність, виросла швидкість виконання техніко-тактичних дій. Отже, до підготовки дзюдоїстів стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але і самому спортсмену в досягненні високих спортивних результатів [2, 4].

Тренер повинен дбати насамперед про гармонійний розвиток кожного спортсмена, а він можливий лише завдяки загальній фізичній підготовці, яка передбачає розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості й багатьох інших життєвонеобхідних рухових якостей всіма можливими засобами фізичної культури і спорту [1, 7].

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях дзюдо – вдосконалення тих якостей, які потрібні їм для успішного проведення навчальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей дзюдоїстів треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби або цілі прийому, які дзюдоїст виконує самостійно (імітуючи боротьбу) або з партнером; навчальні та змагальні поєдинки різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби тощо [3, 5].

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості дітей на тренуваннях та під час занять у секції дзюдо, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї фізичної якості позитивно впливає на вдосконалення інших [1, 3, 4].

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: прослідити динаміка розвитку фізичних якостей у дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення провідного практичного досвіду виявити сучасні проблеми фізичної підготовки в дзюдо.

2. Визначити шляхи покращення фізичної підготовленості дзюдоїстів.

3. Встановити вплив фізичної підготовки у тренувальному процесі дзюдоїстів.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення завдань дослідження використувалися наступні методи: аналіз науково-методичної інформації, узагальнення передового практичного досвіду, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження було проведено в групах спеціалізованої підготовки КДЮСШ № 2 міста Харкова. Усього в педагогічному дослідженні взяли участь 10 дзюдоїстів, вік спортсменів 14-15 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення провідного практичного досвіду було виявлено, що для досягнення високих стабільних результатів в дзюдо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення поєдинку, технічної і тактичної підготовленості дзюдоїста, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників [4, 6].

Встановлено, що цілеспрямована фізична підготовка дзюдоїстів проходить протягом цілого року, де її направленість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки [1, 7].

Однією з раціональних форм організації фізичної підготовки є кругові тренування. Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу дзюдо.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної фізичної якості, або комбі-

Таблиця 1

Мікроцикл розвитку фізичних якостей певної спрямованості та навантаження

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Масаж і відвідування парної бані	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

нування між ними, з різним рівнем навантаження. Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження. Засоби фізичної підготовки застосовувалися два рази на тиждень в підготовчому періоді та один раз на тиждень в змагальному періоді річного макроциклу (таблиця 1).

У період з вересня 2020 року по лютий 2021 року досліджувалася динаміка фізичної підготовленості дзюдоїстів. В таблиці 2 представлені результати педагогічного тестування на початку та наприкінці дослідження.

Аналіз фізичної підготовленості дзюдоїстів на початку та наприкінці педагогічного дослідження має достовірний приріст результатів в таких тестах: жим штанги лежачи ($t=2,85$; $p<0,05$), лазіння по канату 6 метрів ($t=2,71$; $p<0,05$), кидки партнера за 30 секунд ($t=2,75$; $p<0,05$), забігання та переходи на борцівському «мосту» (10–10–10) ($t=2,34$; $p<0,05$). В тесту нахил вперед теж є приріст результатів на початку та наприкінці педагогічного дослідження, але він не має достовірних відмінностей ($t=2,07$; $p>0,05$), що пояснюється гіпертрофією м'язів спортсменів, яка сталася внаслідок тренувального впливу (таблиця 2).

Отримані дані свідчать, що у дзюдоїстів наприкінці педагогічного дослідження при тестуванні фізичних якостей спостерігалися поліпшення в таких тестах: жим штанги лежачи на 20 %, лазіння по канату 6 метрів на 16 %, нахил вперед на 6 %, кидки партнера за 30 секунд на 17 %, забігання та переходи на борцівському «мосту» (10–10–10) на 9 %.

Результати дослідження показують, що заняття дзюдо позитивно вплинули на розвиток фізичних якостей і емоційний стан спортсменів.

Висновки.

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення провідного практичного досвіду було виявлено, що для досягнення високих стабільних результатів в дзюдо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну на заняттях дзюдо. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення поєдинку, технічної і тактичної підготовленості дзюдоїста, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

Таблиця 2

Зміна показників фізичної підготовленості дзюдоїстів 14–15 років (n=10) протягом педагогічного дослідження

№ з/п	Показники	На початку дослідження ($\bar{X} \pm m$)	Наприкінці дослідження ($\bar{X} \pm m$)	t	p
1	Жим штанги лежачи (кількість разів)	5,9±0,94	7,1±0,59	2,85	p<0,05
2	Лазіння по канату 6 м (с)	6,39±0,39	5,50±0,40	2,71	p<0,05
3	Нахил вперед (см)	12,7±1,24	13,5±1,14	2,07	p>0,05
4	Кидки партнера (кількість разів за 30 с)	11,2±0,97	13,1±1,29	2,75	p<0,05
5	Забігання та переходи на борцівському «мосту» (10–10–10) (с)	84±2,04	73±2,08	2,34	p<0,05

Примітка: достовірність $t=2,09$; $p<0,05$.

2. Встановлено, що однією з раціональних форм організації фізичної підготовки є кругові тренування. Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу дзюдо.

3. За період педагогічного дослідження, було встановлено, що у дзюдоїстів в динаміці фізичної підготовленості відбулися позитивні відмінності в таких тестах:

жим штанги лежачи ($t=2,85$; $p<0,05$), лазіння по канату 6 метрів ($t=2,71$; $p<0,05$), кидки партнера за 30 секунд ($t=2,75$; $p<0,05$), забігання та переходи на борцівському «мосту» (10–10–10) ($t=2,34$; $p<0,05$). В тесту нахил вперед теж є приріст результатів на початку та наприкінці педагогічного дослідження, але він не має достовірних відмінностей ($t=2,07$; $p>0,05$).

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на визначення взаємозв'язків між рівнем розвитку фізичних якостей та техніко-тактичною підготовленістю у кваліфікованих дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф. Особливості розвитку силових можливостей дзюдоїстів в групах спеціалізованої підготовки. Єдиноборства, 2018. № 1, с. 4-12.
2. Кривенцова І. О., Огарь Г. О., Паніна О. О. Силова підготовка в навчально-тренувальному процесі юних дзюдоїстів. Єдиноборства, 2020. №3, с. 13-21.
3. Марандян К. Н., Бойченко Н. В. Вдосконалення швидко-силових здібностей дзюдоїстів 15-16 років. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2019. С. 48-51.
4. Чумак Ю. А., Величко Є. В. Функціональна підготовка дзюдоїстів на передзмагальному етапі підготовки. Єдиноборства, 2017. №1, с. 58-69.
5. Kozina Z., Pushkar N. Integral method of physical training of young judoists at the initial stage. Health, sport, rehabilitation, 2018. №4(3), pp. 71-78.
6. Osipov A., Nagovitsyn R., Zekrin F., Zubkov D., Zhavner T. Crossfit training impact on the level of special physical fitness of young athletes practicing judo. Sport Mont, 2019. №17(3), pp. 9-12.
7. Zhumakulov Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. Eastern European Scientific Journal, 2017. № 5, pp. 29-35.

Ефективність використання ігрового методу для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років

Спанціреті-Морозов П.В., Дейнеко А.Х.

Анотація. У статті розглянуто питання щодо розвитку координаційних здібностей які є важливим фактором кондиційної та технічної підготовки спортсменів, а також робить їх змагальні рухи різноманітними, економічними, варіативними та найбільш ефективними. За результатами дослідження встановлено ефективність застосування ігрового методу для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років.

Ключові слова: спортивна гімнастика, координаційні здібності, гімнасти 6-8 років, ігровий метод, тестування.

Вступ.

Стрімке ускладнення техніки виду спорту обумовлює підвищені вимоги до розвитку координаційних здібностей гімнастів, які є особливо важливими у зв'язку зі складністю структури рухових дій і необхідністю запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів [7]. Крім того, завдяки координаційній підготовці на початкових етапах тренування набагато легше засвоюються нові форми рухів і тим самим збагачується руховий досвід юних спортсменів [2; 4; 8]. За даними [1; 3; 7] добре розвиті координаційні здібності у гімнастів дозволяють їм швидше засвоювати нові рухи, виконувати їх з найменшою витратою енергії, швидше і ефективніше опанувати техніку виконання вправ гімнастики. Важливо підкреслити, що одним із засобів розвитку координаційних здібностей є рухливі ігри, застосування яких особливо важливо на початковому етапі спортивної підготовки [5]. Даний факт актуалізує

використання ігрового методу як ключового аспекту у формуванні стійкого спортивного інтересу, розвитку фізичних якостей, а саме, у підвищенні рівня розвитку координаційних здібностей юних гімнастів.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання ігрового методу для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років.

Завдання дослідження. Проаналізувати динаміку рівня розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років за рахунок використання ігрового методу.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження виконувалося впродовж 2020-2021 рр. За зазначений період було проведено початкове тестування рівня розвитку координаційних здібностей спортсменів 6-8 років. На основі отриманих даних була розроблена методика яка передбачала застосування ігрового методу для підвищення рівня координаційних здібностей юних гімнастів. На наступному етапі дослідження проводилися лінійний педагогічний експеримент, у якому взяли участь 10 спортсменів. В тренувальний процес гімнастів 6-8 років була впроваджена методика з використанням ігрового методу. Наприкінці дослідження проводилися порівняння результатів педагогічного експерименту та формулювалися висновки про ефективність запропонованої методики. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Після проведення початкового тестування гімнастів 6-8 була розроблена методика розвитку їх координаційних здібностей. Дана методика передбачала використання в підготовчій, основній та заключній частинах тренувального заняття спеціально підібраних рухливих ігор. Прогнозованим результатом застосування запропонованої методики було підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у юних гімнастів (таблиця 1).

Як видно з представлених матеріалів таблиці у тесті «Юла» юні гімнасти на початку дослідження показали середньогруповий результат $5,20 \pm 0,57$ с, а наприкінці дослідження – $6,80 \pm 0,42$ с. Різниця між цими результатами

статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,26 > t_{p.05} = 2,10$. Це означає об'єктивне покращення результатів виконання даного тесту впродовж дослідження яке складає 31% (табл. 1). Отже, результати показані хлопцями при виконанні вправи на стійкість до збереження пози (рівноваги) дозволяють стверджувати про ефективність запропонованих ігрових завдань у тренувальному процесі зі спортивною гімнастики. Слід зазначити, що для оцінки розвитку стійкості до збереження пози (рівноваги) спортсменів які займаються на етапі початкової підготовки використовували тестове завдання «Три перекиди вперед – пассе». Середньогрупові результати показані гімнастами на праву (тест №2) були такими: на початку дослідження – $9,50 \pm 0,67$ с, наприкінці – $11,80 \pm 0,96$ с; на ліву (тест №3) на початку дослідження – $5,90 \pm 0,64$ с, наприкінці – $6,80 \pm 0,74$ с (таблиця 1). Їх порівняння по критерію Стюдента показала що різниця результатів як на праву так і ліву є статистично не достовірною ($t_p = 2,04 < t_{p.05} = 2,10$; $t_p = 0,92 < t_{p.05} = 2,10$, відповідно). Але, на основі отриманих результатів, можливо зробити висновок, що запропонований ігровий метод також позитивно вплинув на розвиток координаційних здібностей гімнастів (покращення результатів на праву ногу становить 24%; на ліву – 15%). Для оцінки розвитку координованості рухів у гімнастів 6-8 років використовувався тест «Поеднання рухів руками, тулубом і ногами». Під час виконання якого вони показали наступні середньогрупові результати $6,00 \pm 0,47$ балів (початкове тестування) і $8,00 \pm 0,50$ балів (повторне тестування). По критерію Стюдента різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $p < 0,01$. Це свідчить що різноманітні рухливі ігри, які використовувалися в ході дослідження, сприяли найбільшому підвищенню результату на 33 % (таблиця 1). Як

Таблиця 1
Порівняльний аналіз результатів тестування координаційних здібностей гімнастів 6-8 років впродовж дослідження

№ з/р	Назва тесту	$\bar{X} \pm m, (n=10)$		t_p	Р	ПР, %
		Початкові результати	Повторні результати			
1.	«Юла», с	$5,20 \pm 0,57$	$6,80 \pm 0,42$	2,26	$< 0,05$	31%
2.	«Три перекиди – пассе» на праву, с	$9,50 \pm 0,67$	$11,80 \pm 0,96$	2,04	$> 0,05$	24%
3.	«Три перекиди – пассе» на ліву, с	$5,90 \pm 0,64$	$6,80 \pm 0,74$	0,92	$> 0,05$	15%
4.	«Поеднання рухів руками, тулубом і ногами», бали	$6,00 \pm 0,47$	$8,00 \pm 0,50$	3,46	$< 0,01$	33%
5.	«Статична рівновага за методикою Яроцького», с	$14,90 \pm 1,07$	$17,30 \pm 0,52$	2,02	$> 0,05$	16%
6.	«Човниковий» біг 4x9 м, с	$14,00 \pm 0,18$	$12,70 \pm 0,23$	4,19	$< 0,01$	9%
7.	«Ритмічне постукування руками», кількість циклів	$5,00 \pm 0,53$	$6,50 \pm 0,45$	2,30	$< 0,05$	32%
8.	«Потрійний стрибок у довжину з місця за допомогою і без допомоги рук», см	$64,40 \pm 2,96$	$48,40 \pm 3,47$	3,50	$< 0,01$	25%

показують матеріали дослідження у тесті «Статична рівновага за методикою Яроцького» спортсмени показали середній результат $14,90 \pm 1,07$ с на початку дослідження і $17,30 \pm 0,52$ с наприкінці. Порівняння цих результатів по критерію Стюдента свідчить що різниця між середньогруповими значеннями статистично не достовірна, так як $t_p = 2,02 < t_{pr} = 2,10$. Проте, отримані показники, розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років свідчать про покращення результатів в ході дослідження на 16,0 % (таблиця 1). Покращення результатів рівня розвитку координаційних здібностей відбулося і в наступному тесті ««Човниковий» біг 4х9 м» і склало 9,0%. Результати показані гімнастами у даному тесті дозволяють стверджувати про ефективність запропонованих ігор середньої і підвищеної рухливості по типу «догоняй-тікай», а також ігрових завдань з короткими перебіжками врозтіч, по прямій, по колу, зі зміною напрямку руху, з вивертанням тощо. Отже, отримані спортсменами результати виконання тестового завдання ««Човниковий» біг 4х9 м» (початкове тестування – $14,00 \pm 0,18$ с, повторне тестування – $12,70 \pm 0,23$ с) свідчить про те, що різниця між середніми результатами показаними при виконанні даної вправи є статистично достовірною, оскільки $p < 0,01$ (таблиця 1). При виконанні вправи «Ритмічне постукування руками» (показник розвитку координованості рухів), юні гімнасти на початку дослідження показали середній результат – $5,00 \pm 0,53$ циклів, а по завершенню дослідження – $6,50 \pm 0,45$ циклів. Порівняння цих результатів за критерієм Стюдента свідчить, що різниця між середньогруповими значеннями статистично достовірна ($p < 0,05$). Таким чином, отримані показники, які характеризують рівень розвитку координаційних здібностей (за даним тестом), свідчать про покращення

результату за період дослідження на 32% (таблиця 1). При виконанні наступного тестового завдання (таблиця 1) в ході дослідження спортсмени показали результати: $64,40 \pm 2,96$ см (початкове тестування) і $48,40 \pm 3,47$ см (повторне тестування). Отримані показники тестової вправи «Потрійний стрибок у довжину з місця за допомогою і без допомоги рук» яка характеризує рівень розвитку координаційних здібностей спортсменів 6-8 років, свідчать про статистично достовірне ($p < 0,01$) покращення результатів після проведення дослідження. На основі отриманих результатів, можна зробити висновок, що впровадження розробленої методики позитивно вплинуло на результати даного тесту і їх приріст склав 25%.

Висновки.

Отже, результати проведених досліджень з використання розробленої методики розвитку координаційних здібностей гімнастів 6-8 років, свідчать про позитивні зрушення у більшості тестових завдань. Результати статистично вірогідні ($p < 0,05$; $0,01$). Таким чином, завдяки цілеспрямованому розвитку координаційних здібностей спортсменів досліджуваної групи підвищився рівень їх розвитку. Тобто, застосування різноманітних рухливих ігор та ігрових завдань сприяло активному розвитку координативних рухів, орієнтування у просторі та часі, стійкості до збереження рівноваги, що дозволило підвищити рівень рухової підготовленості і результативність тренувального процесу гімнастів 6-8 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методики підвищення рівня координаційних здібностей гімнастів на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаної літератури.

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2-х томах. Том 2. Советский спорт. 2014. Т. 2. 232 с.
2. Дейнеко А. Х. Ефективність використання ігрового методу для розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів-батутистів на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. №. 3(59). с.22-25.
3. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту». Харків, 2018. 212 с.
4. Дейнеко А.Х., Щербак Р.М., Фішев Ю.О. Силова підготовленість хлопців 6-7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2021. Випуск 1 (129) 21. С. 31-34.
5. Подвижные игры: учебное пособие. Москва : СпортАкадемПресс, 2002. 229 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2001. 438 с.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Киев, 1999. 463 с.
8. Черкашин Р. Роль рухливих ігор в удосконаленні навчально-тренувального процесу юних металістів молота на початковому етапі багаторічної підготовки. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць : Луцьк, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки № 4 (20), 2012. С. 500-502.

Зміна показників силових здібностей волейболістів 14-15 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ

Столбунов М. В., Горчанюк Ю. А.

Анотація. В статті наведено показники силових здібностей волейболістів групи базової підготовки та їх зміни під впливом спеціально підібраних комплексів вправ. Встановлено, що показники силових здібностей за результатами тестування: стрибка у довжину з місця, стрибка угору з місця, стрибка угору з розбігу поштовхом обох ніг, присідання за 20 секунд, кидка м'яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку, згинання розгинання рук в упорі лежачи, динамометрії правої та лівої руки, підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях під впливом комплексів спеціально підібраних вправ покращуються, і ці зміни суттєві і статистично достовірні ($p < 0,05$).

Ключові слова: волейболісти, силові здібності, спеціально підібрані вправи.

Вступ.

Постійний ріст спортивних досягнень у сучасному волейболі потребує нового рівня розвитку фізичних якостей спортсмена. Сила, як фізична якість, входить до всіх без винятку рухових дій і певною мірою визначає швидкість руху, здібність до прояву гнучкості, витривалості, значно впливає на координаційний компонент будь-якої рухової дії, є базою для розвитку швидко-силових здібностей, техніки та тактики гри.

Вдосконалення сили на етапі базової підготовки – є пріоритетним напрямком, так як подальший зріст техніко-тактичної майстерності має підґрунтям високий потенціал її розвитку [1].

Проблемі виховання швидкісної та максимальної сили різного контингенту спортсменів присвячена значна кількість робіт [2-5]. Проте у теоретичному аспекті, автори мають суперечливі погляди на динаміку її становлення з урахуванням віку, статі, спортивної кваліфікації, та періодів річного циклу тренування.

Так, на думку Круцевич Т.Ю., найбільш значні темпи розвитку силових здібностей відмічаються у підлітків-юнаків в 14-15 та 17-18 років, у дівчат, дана якість формується дещо раніше [6].

За даними Холодова Ж.К., динаміка розвитку цієї якості відносно незначна до 11 років, але з 12 до 15 років темп її збільшення значно зростає [7].

У волейболі [5] процес силових підготовки більш спрямовано на розвиток вибухової сили – максимального прояву сили в мінімально короткий час. Її прояви залежать від швидкості протікання нервових процесів, а також скорочувальної властивості м'язів.

Результати досліджень ряда авторів [6-8] свідчать, що робота силових та швидко-силових спрямованості тісно пов'язана з розвитком основних функцій дитини (дихальний апарат, серцево-судинна, нервова та кісткова системи). Тому якісний підбір засобів та методів її виховання є принциповим питанням навчально-тренувального процесу у волейболі.

На сьогоднішній день, в доступній літературі знайдено велику кількість традиційних і нетрадиційних засобів та методів спрямованих на розвиток сили та її здібностей. Так, для їх вдосконалення у навчально-тренувальному процесі волейболістів застосовуються вправи, структура яких співвідноситься з технікою гри, вправи спрямовані на м'язову стабілізацію тіла спортсмена в опорних

та безопорних вихідних положеннях. Стрибки вгору, стрибки в довжину, багатоскоки, вистрибування, метання, різновиди вправ з обтяжувачами, гантелями; вправи на розвиток м'язів плечового поясу, тулубу, черевного пресу, спини, тощо, елементи легкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, північного багатоборства.

Як вже було зазначено, силова підготовка суттєво впливає на ефективність виконання ігрових дій волейболістів. Тому, пошук нових ефективних засобів та методів її вдосконалення спрямованих на якісні зрушення силових якостей волейболістів 14-15 років є актуальною проблемою і потребує свого детального розгляду.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета роботи: визначити ступінь впливу спеціально підібраних комплексів вправ на показники силових здібностей волейболістів 14-15 років.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури вивчити особливості розвитку силових здібностей волейболістів 14-15 років.
2. Дослідити показники розвитку силових здібностей волейболістів 14-15 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження у навчально-тренувальний процес волейболістів груп базової підготовки спеціально-підібраних комплексів вправ.

Матеріал та методи дослідження.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Педагогічне тестування включало комплекс контрольних вправ, спрямованих на визначення показників прояву сили та швидко-силових здібностей: стрибок у довжину з місця (см), стрибок угору з місця (см), стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг (см), присідання за 20 с (кількість разів), згинання розгинання

рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів), кидок м'яча двома руками з-за голови сидячи (м), кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку (м), підтягування на поперечці (кількість разів), згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), динамометрія правої руки (кг), динамометрія лівої руки (кг), підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кількість разів). Всі діти які приймали участь у дослідження були практично здорові та знаходились під наглядом спортивних лікарів.

Для проведення дослідження було обрано навчально-тренувальний процес групи базової підготовки 4 року навчання СК «Локомотив» міста Харкова. У дослідженні брали участь 12 спортсменів, в віці 14-15 років.

Впродовж 9 тижнів (підготовчий період річного циклу, липень-вересень) навчальний процес юних волейболістів було доповнено спеціально підібраними комплексами вправ швидко-силового та силового характеру, а саме: різновиди ходьби з обтяженням, вправи з партнером, вправи з медболами, з гантелями, вправи на тренажерних пристроях (вправи для м'язів розгиначів стегна, стовпи, плечового поясу, тулубу, черевного пресу, спини і т.і.) модифіковані рухливі ігри. Тижневе навантаження було розподілено по чергово, з акцентом на певну велику групу м'язів (тривалість – 3 тижні); модифіковані стрибкові вправи (вправи з настрибуванням, перестрибуванням, діставанням підві-

шених предметів, з невеликими за вагою обтяжувачами), вправи з різними за вагою та розміром м'ячами, модифіковані вправи з кроссфіту та фітбоксу, спеціально підібрані рухливі ігри (тривалість 3 тижні); вправи з елементами легкої атлетики, імітаційні вправи та рухливі ігри спрямовані на розвиток швидкості (тривалість 3 тижні).

Навчально-тренувальні заняття проходили з дотриманням відповідних заходів безпеки.

Результати дослідження та їх обговорення.

Показники силових здібностей волейболістів, які приймали участь у дослідженні, до і після впровадження у навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ представлені в таблиці 1.

Динаміка показників силових здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні стрибка у довжину з місця, стрибка угору з місця, стрибка угору з розбігу поштовхом обох ніг, присідання за 20 секунд, кидка м'яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку, згинання розгинання рук в упорі лежачи, динамометрії правої та лівої руки, підймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях встановила значне, статистично достовірне покращення результатів (таблиця 1) ($p < 0,05$).

Виключення склали результати тестування згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кидка м'яча дво-

Таблиця 1
Показники силових здібностей волейболістів 14-15 років до і після проведення педагогічного експерименту (n=12)

Рухові тести	до експерименту	після експерименту	t	p
	Показники $\bar{X} \pm m$			
Стрибок у довжину з місця (см)	193,64±2,32	198,97±1,06	2,09	<0,05
Стрибок угору з місця (см)	45,38±1,48	49,53±1,12	2,24	<0,05
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг (см)	48,65±1,29	52,48±1,15	2,22	<0,05
Присідання за 20 с (кількість разів)	18,15±1,26	21,74±0,94	2,28	<0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (кількість разів)	14,75±0,96	16,89±0,64	1,85	>0,05
Кидок м'яча двома руками з-за голови сидячи (м)	5,25±0,97	6,47±0,51	1,11	>0,05
Кидок м'яча 1 кг двома руками з-за голови у стрибку (м)	6,57±0,92	8,94±0,67	2,08	<0,05
Підтягування на поперечці (кількість разів)	4,59±0,68	5,29±0,46	0,85	>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	26,68±1,23	30,01±0,98	2,12	<0,05
Динамометрія, права рука (кг)	34,12±1,86	38,94±1,17	2,19	<0,05
Динамометрія, ліва рука (кг)	32,86±1,73	36,98±0,91	2,11	<0,05
Підіймання тулубу з положення лежачи на підлозі руки на грудях (кількість разів)	24,78±1,52	28,92±1,18	2,15	<0,05

ма руками з-за голови сидючи та підтягування на поперець, де показники покращились, але достовірних змін при цьому не спостерігалось (таблиця 1) ($p > 0,05$).

Висновки.

Таким чином, запропонована нами система спеціально підібраних вправ позитивно вплинула на показ-

ники розвитку силових здібностей волейболістів груп базової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу комплексів спеціальних силових вправ на показники інших фізичних здібностей юних волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Абликова А. В., Сергиенко Л. П. Спортивный відбір волейболістів: генетичні критерії визначення рухової обдарованості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. №2. С. 7-13.
2. Богуш В. Л., Гетманцев С. В. Удосконалення спеціальної підготовки волейболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. №3. С. 24-29.
3. Козина Ж. Л., Гринченко И. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. Пед. вузов в 2-х томах. Харьков. Том 1, 2013. 446 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература. Киев, 2002. 293 с.
5. Ермаков С. С., Легоньков С. В. Оптимизация факторов, определяющих структуру отталкивания при обучении нападающим ударам волейболистов различной квалификации. Теория и практика физической культуры. 2005, №7. С. 31-32.
6. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. М., 2002, 480 с.
8. Buluycheva, T. I. Training of technical and tactical actions for young female basketball players in initial training SDYUSSHOR. Journal of sports science. 2011. № 1. P. 23–26

Зміна показників координаційних здібностей волейболістів групи початкової підготовки під впливом спеціально підібраних комплексів вправ

Тимець І. І., Горчанюк Ю. А.

Анотація. В статті наведено показники координаційних здібностей волейболістів групи початкової підготовки та їх зміни під впливом спеціально підібраних комплексів вправ. Встановлено, що показники координаційних здібностей за результатами контролю здібності оцінки і регуляції просторово – часових та динамічних параметрів рухів, контролю здібностей орієнтування у просторі, контролю стійкості рівноваги (статичної та динамічної) та контролю координованості рухів під впливом комплексів спеціально підібраних вправ покращуються, і ці зміни суттєві і статистично достовірні ($p < 0,05$).

Ключові слова: волейболісти, координаційні здібності, спеціально підібрані вправи.

Вступ.

Волейбол – це спортивна гра, успіх в якій залежить від розвитку всіх без винятку фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості – силових здібностей, гнучкості та координаційних здібностей.

На початковому етапі тренувань спеціалісти – практики приділяють особливу увагу розвитку координаційних здібностей – завдяки яким, спортсмен опановує нові рухи, орієнтується у просторі та часі, дає оцінку положенню свого тіла та приймає правильне рішення в ситуаціях, які змінюються. А також, на підставі вже існуючих між м'язових координацій формується техніка та тактичні навички гри [2].

За даними наукової та науково – методичної літератури координаційні здібності прийнято розподіляти наступним чином: на здатність до оцінки і регуляції про-

сторово-часових та динамічних параметрів рухів, оцінки відчуття часу, оцінки точності м'язових зусиль, контролю здібності орієнтування у просторі, контролю стійкості статичної рівноваги, контролю відчуття ритму, контролю здатності до довільного розслаблення м'язів та контроль координованості рухів [1, 3].

Як вважає Бредихина Ю. П., в залежності від рухових ситуацій, які складаються, окремі види координаційних здібностей грають провідну роль, в інших допоміжну. Тому їх вплив на здобуття навичок волейбольної техніки буде неоднаковий [1].

Так, здатність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів за структурою своїх проявів найбільш схожа на різновиди волейбольних переміщень, як з м'ячем, так і без м'яча. Здатність до оцінки відчуття часу є вирішальною при виконанні на-

падаючих ударів та блокувань. Здатність до оцінки точності м'язових зусиль – є основною в виконанні другої передачі. Контроль здібності орієнтування у просторі має провідну позицію при виконанні групових тактичних взаємодій у нападі. Здатність контролю статичної та динамічної рівноваги (вона певною мірою обумовлена розвитком функцій вестибулярного аналізатора, який відповідає за положення голови та тіла у просторі) є головною – при виконанні всіх стрибкових вправ, вдосконаленні нападаючих ударів та подачі в стрибку. Контроль відчуття ритму необхідний волейболістам при виконанні захисних дій, прийому подачі. Здатність до довільного розслаблення м'язів дозволяє гравцям швидко переходити від захисних дій до дій у нападі. Комплексний прояв спритності є базою для оволодіння навичками гри та тактичних взаємодій.

Сприятливі біологічні умови для виховання основних видів координаційних здібностей, на думку ряду авторів спостерігаються з 8 до 12 років. Координаційні здібності розвиваються гетерохронно та хвилюобразно з чітко вираженими сенситивними компонентами – періодами сприятливими для цілеспрямованого педагогічного впливу [8].

В останні роки питаннями розвитку та вдосконалення координаційних здібностей різного контингенту людей займалась велика кількість дослідників [4-7, 9]. Ця проблема не є новою і ступінь її розробленості не викликає сумнівів. Тем не менш, недостатньо вивченим є питання вдосконалення координаційних здібностей та технічних прийомів гри, з урахуванням їх координаційної структури.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри спортивних та рухливих ігор, Харківської державної академії фізичної культури. Напрямок дослідження відповідає реєстраційному номеру: 0119U101644. «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх» на 2019-2023 рр.

Мета роботи: визначити ступінь впливу спеціально підібраних комплексів вправ на показники координаційних здібностей волейболістів 10 – 11 років.

Поставлена мета визначає наступні завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково – методичної літератури вивчити особливості розвитку координаційних здібностей волейболістів 10 – 11 років.
2. Дослідити показники розвитку координаційних здібностей волейболістів 10 – 11 років.
3. Здійснити порівняльний аналіз досліджуваних показників після впровадження в навчально – тренувальний процес волейболістів груп початкової підготовки спеціально – підібраних комплексів вправ.

Матеріал та методи дослідження.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Для комплексної оцінки розвитку координаційних здібностей волейболістів групи початкової підготовки було застосовано методики вимірювання запропоновані Сергієнко Л.П., а саме: човниковий біг з ускладненнями

5Х6 м (с), стрибки на розмітку (см), метання тенісного м'яча на швидкість і дальність (із положення сидячи ноги нарізно)(м), бігу на місці у середньому темпі (с), кистьової динамометрії (кг), кидків м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали), статичної рівноваги за методикою Бондаревського(с), динамічної рівноваги при виконанні поворотів на гімнастичній лаві(с), спринту у заданому ритмі(с), здатності до довільного розслаблення м'язів (бали), комплексного волейбольного тесту для визначення координованості рухів (с).

Дослідження проводилось на вихованцях групи початкової підготовки 2 року навчання СК «Локомотив», міста Харкова. У дослідженні брали участь 16 спортсменів, в віці 10 – 11 років.

Впродовж 4 місяців навчально – тренувальний процес юних волейболістів було доповнено комплексами спеціально підібраних складнокоординаційних вправ з урахуванням технічної спрямованості заняття. А саме: вправи спрямовані на вдосконалення волейбольних переміщень поєднувались з вправами, які підвищують просторово-часові та динамічні параметри рухів. Технічне вдосконалення нападаючих ударів та блокувань доповнювалось комплексами вправ на оцінку відчуття часу та контролю здібності орієнтування у просторі, статичної та динамічної рівноваги. Виховання навичок другої передачі та подачі – з вправами, які вдосконалюють оцінку точності м'язових зусиль. До вдосконалення техніки захисту було підібрано вправи до довільного розслаблення м'язів. Модифіковані рухливі ігри спрямовані на розвиток спеціальної спритності було включено до основної та заключної частини кожного заняття. В ході проведення педагогічного експерименту юним спортсменам поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, складність і швидкість виконання вправ та ігор, деякі вправи було виконано без зорового та слухового контролю.

Результати дослідження та їх обговорення.

Показники координаційних здібностей волейболістів експериментальної групи, які були отримані до і після впровадження у навчально-тренувальний процес комплексів спеціально підібраних вправ представлені в таблиці 1.

Аналіз показників координаційних здібностей до і після проведення педагогічного експерименту в тестуванні контролю здібності оцінки і регуляції просторово – часових та динамічних параметрів рухів за даними човникового бігу 5Х6 м з ускладненнями (с), контролю здібностей орієнтування у просторі, контролю стійкості рівноваги (статичної та динамічної) та контролю координованості рухів встановив статистично достовірне покращення результатів (таблиця 1), ($p < 0,05$).

Виключення склали результати тестування контролю здібності оцінки і регуляції просторово – часових та динамічних параметрів рухів за показниками стрибків на розмітку (см), метання тенісного м'яча на швидкість і дальність (із положення сидячи, ноги нарізно) (см), оцінки відчуття часу, оцінки точності м'язових зусиль, контролю відчуття ритму, контролю здатності до довільного розслаблення м'язів, де відбулося стійке покращення результатів, але статистична різниця встановлена не була (таблиця 1), ($p > 0,05$).

Таблиця 1
Показники координаційних здібностей волейболістів 10-11 років
до і після проведення педагогічного експерименту (n=16)

Рухові тести	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту	t	p
$\bar{X} \pm m$ (n=16)				
Контроль здібності оцінки і регуляції просторово – часових та динамічних параметрів рухів				
Човниковий біг 5Х6 м з ускладненнями (с)	12,37±0,69	10,53±0,47	2,20	<0,05
Стрибки на розмітку (см)	9,61±0,87	7,21±0,65	0,85	>0,05
Метання тенісного м'яча на швидкість і дальність(із положення сидячи, ноги нарізно)(см)	129,84±9,29	136,27±8,51	0,51	>0,05
Оцінка відчуття часу				
Помилка бігу на місці у середньому темпі (10 с)	1,12±0,36	0,87±0,21	0,60	>0,05
Оцінка точності м'язових зусиль				
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) права	6,41±0,95	5,12±0,61	1,14	>0,05
Помилка відтворення максимального зусилля (100 % від максимуму) ліва	5,91±1,12	5,17±0,74	0,55	>0,05
Контроль здібностей орієнтування у просторі				
Кидки м'яча у ціль, стоячи до неї спиною (бали)	6,59±1,27	9,52±0,56	2,11	<0,05
Контроль стійкості рівноваги (статичної та динамічної)				
Статична рівновага за методикою Бондаревського(з відкритими очима)(с)	22,34±1,12	25,57±0,98	2,17	<0,05
Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві(с)	8,74±0,68	6,73±0,54	2,31	<0,05
Контроль відчуття ритму				
Різниця спринту у заданому ритмі (с)	1,37±0,52	0,92±0,31	0,74	>0,05
Контролю здатності до довільного розслаблення м'язів				
Здатність до довільного розслаблення м'язів (бали)	3,72±0,32	3,85±0,23	0,33	>0,05
Контроль координованості рухів				
Комплексний волейбольний тест для визначення координованості рухів (с)	18,24±0,89	15,69±0,65	2,31	<0,05

Висновки.

Таким чином, запропонована нами система спеціально підібраних вправ позитивно вплинула на показники розвитку координаційних здібностей волейболістів груп початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень у даному

напрямку. В перспективі в даному напрямку цікавим є визначення ступеня впливу комплексів спеціально підібраних складнокоординаційних вправ на показники фізичної підготовленості юних волейболістів.

Список використаної літератури:

1. Бредихина Ю. П. Оценка развития координационных способностей у спортсменов различной квалификации в спортивном каратэ. Теория и практика физической культуры. 2010. № 11. С. 6 – 8.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев6 Олимпийская література, 2002. 293 с.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290с.
4. Моисеенко Е. К., Ширяева И. В., Горчанюк Ю. А., Пашченко Н. А. Оценка уровня вестибулярной устойчивости волейболистов и баскетболистов команд ХГАФК. Научный журнал «Спортивные игры» № 1. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: материалы XII международной научной конференции, 5-6 февраля 2016 года. Харьков: ХДАФК, 2016. С. 25-28.
5. Наталія Батєєва, Петро Кизім. Метод контролю енерговитрат на багатокomпонентні рухові виконання елементів складно-координаційного завдання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №1. С. 62-65.
6. Павло Савчук, Людмила Шестерова. Розвиток специфічних координаційних здібностей і вестибулярної стійкості в процесі фізичної підготовки курсантів Національної академії Національної Гвардії України. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016. №6. С. 105-109.
7. Попереков В. С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств их нервной системы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / НГУ им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2015. 24 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання. За ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2017. Т. 2. 448 с.
9. Marek Łteklbč, Martin Breza. DFT studies of camptothecins cytotoxicity I. Active and inactive forms of camptothecin. Computational and Theoretical Chemistry 2021, 1206, 3461. <https://doi.org/10.1016/j.comptc.2021.113461>

Особливості психофізіологічних якостей гравців різних кіберспортивних дисциплін

Трофимов М. Ф.

Анотація. В статті представлені результати дослідження окремих психофізіологічних якостей гравців, що спеціалізуються у різних кіберспортивних дисциплінах – шутеру від першої особи Counter-Strike: Global Offensive та багатокористувацької онлайн бойової арени DOTA 2. Встановлені особливості можуть бути використані тренерами та капітанами кіберспортивних команд для підвищення ефективності педагогічної роботи з гравцями.

Ключові слова: кіберспорт, психофізіологічні якості, сенсомоторні реакції, гравці, когнітивні властивості.

Вступ.

Комп'ютерний спорт (кіберспорт) є новим видом спортивної діяльності, яка реалізується як в ході змагань, так і в ході тренувального процесу [1].

Відповідно до класифікації Л.П. Матвєєва, комп'ютерний спорт (кіберспорт) можна віднести до 5-ї групи видів спорту, основний зміст яких визначається абстрактно-логічним обігруванням спортсмена при зниженій руховій активності. При цьому в окремих кіберспортивних дисциплінах потрібно миттєва оцінка і максимально швидка реакція в конкретній змагальній ситуації. Можна припустити, що особливості сенсомоторних реакцій і когнітивних процесів є професійно значущими якостями в кіберспорті [4].

Психофізіологічні функції людини представляють собою біологічні індивідуально-типологічні особливості вищої нервової системи, що характеризують процес формування та вдосконалення спеціальних рухових навичок в умовах спортивної діяльності [3]. Функціональний стан психофізіологічних функцій може бути індикатором як рівня підготовленості спортсмена, так і розвитку у нього процесів стомлення і перенапруги. Об'єктивними критеріями поточного функціонального стану центральної нервової системи є показники сенсомоторних реакцій різного ступеня складності.

Дослідженням саме цих сфер геймерів приділяється велика увага [2, 6]. Вважається, що ігрова віртуальна реальність взаємодіє із широким спектром перцептивних процесів і може трансформувати у гравця когнітивні процеси різного порядку: перцептивну чутливість, якість зорового сприйняття, когнітивний стиль стратегії вирішення задачі тощо.

В цілому результати досліджень показують, що для осіб, які грають в комп'ютерні ігри, характерні висока швидкість реакції, здатність одночасно відстежувати велику кількість об'єктів і їх динаміку, гнучкий когнітивний контроль, полонезалежний когнітивний стиль [2, 3]. Однак слід зазначити, що фізіологічні механізми цих процесів у кіберспортсменів практично не досліджувалися. Також ці дані не диференційовані по відношенню до різних комп'ютерних ігор, що є окремими дисциплінами кіберспорту і мають різні змістовні та функціональні характеристики.

У зв'язку зі стрімким розвитком ринку комп'ютерного спорту дослідники отримують доступ до великої кількості необроблених даних, які створюються у процесі кіберспортивної діяльності. Ці дані можна використовувати для оцінки ефективності розвитку когнітивних здібностей за допомогою кіберспортивних ігор. Розробивши і апробувавши підходи для структуризації цих даних, буде можливо оцінити ступінь впливу конкретних кіберспор-

тивних ігор на розвиток певних когнітивних здібностей і класифікувати кіберспортивні ігри, ґрунтуючись на цих даних.

У зв'язку з цим метою даного дослідження було визначення специфіки сенсомоторної і когнітивної сфер кіберспортсменів, які спеціалізуються у різних кіберспортивних дисциплінах.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Магістерська робота виконана згідно з ініціативною темою науково-дослідної роботи кафедри інформатики і біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури «Особливості функціональної підготовленості та психофізіологічних якостей гравців різних кіберспортивних дисциплін» (державний реєстраційний номер 0120U101130).

Мета дослідження: визначити та проаналізувати психофізіологічні якості гравців, що спеціалізуються у різних кіберспортивних дисциплінах (на прикладі CS:GO та DOTA 2).

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей прояву психофізіологічних якостей гравців, що спеціалізуються у різних кіберспортивних дисциплінах.

2. Провести порівняльний аналіз психофізіологічних якостей гравців, що спеціалізуються у кіберспортивній дисципліні CS:GO та DOTA 2.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів ХДАФК (20 осіб, чоловіки), які значний час приділяють онлайн-іграм, зокрема DOTA 2 та CS:GO. Ці студенти є постійними учасниками аматорських змагань з кіберспортивних дисциплін, зокрема у складі збірної команди ХДАФК з даних дисциплін. Були сформовані дві групи по 10 чоловік в кожній, які спеціалізуються з дисциплін DOTA 2 та CS:GO.

Для вирішення завдань дослідження використовували наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження сенсомоторних реакцій проводилося за наступними тестами: проста зорово-моторна реакція, реакція вибору, реакція розрізнення [5]. Дослідження когнітивних функцій проводилося за наступними тестами: короткочасна зорова пам'ять (тривалість усього тесту та кожного з його 5 етапів, відсоток точних натискань, відсоток помилок та час реакції на кожному з 5 етапів тесту), методика «Пам'ять на числа», «Розташування чисел» (рівень довільної уваги), «Червоно-чорна таблиця» (рівень перемикання уваги).

Результати дослідження та їх обговорення.

В окремих кіберспортивних дисциплінах потрібні миттєва оцінка і максимально швидка реакція в конкретній змагальній ситуації. Вчені зазначають, що особливості сенсомоторних реакцій і когнітивних процесів є професійно значущими якостями в кіберспорті [7]. Дослідженням саме цих сфер гравців у комп'ютерній грі приділяється велика увага. Вважається, що ігрова віртуальна реальність адресується до широкого спектру перцептивних процесів і може трансформувати у гравця ког-

нітивні процеси різного порядку: перцептивну чутливість, якість зорового сприйняття, когнітивний стиль, стратегії вирішення завдань і т.д. В цілому результати досліджень показують, що для гравців характерні висока швидкість реакції, здатність одночасно відстежувати велику кількість об'єктів і їх динаміку, гнучкий когнітивний контроль, полenezалежний когнітивний стиль. У той же час ці дані не диференційовані по відношенню до різних комп'ютерних ігор. Ці ігри є змістовно і функціонально різними, в тому числі і є в рамках окремих кіберспортивних дисциплін.

Уявлення вчених про особливості жанрів комп'ютерних ігор дозволяють висунути припущення, що гри різних жанрів мають виражену психологічну специфіку, що проявляється, в тому числі, у їх впливі на когнітивні характеристики гравців [8]. Взаємодія з віртуальними образами у ході гри задіює широкий спектр пізнавальних процесів, та впливає на такі когнітивні характеристики геймерів, як увага, пам'ять, просторове сприйняття, мислення, контроль і планування.

Для кіберспортсменів, які виступають у різних дисциплінах, характерні певні якості, зумовлені специфікою комп'ютерної гри. Більшість кіберспортсменів мають високу швидкість простих та складних реакцій і роблять менше помилок при їх тестуванні, ніж не спортсмени. У той же час між групами спортсменів спостерігаються відмінності у когнітивному стилі «полenezалежність-полenezалежність», а також у показниках окремих когнітивних функцій.

Для успішної кіберспортивної діяльності гравцям необхідний ряд особистісних характеристик: здатність до вольової саморегуляції (уміння не думати про минулі виступи і зосередитися на процесі актуальної гри), вміння розділяти гру і повсякденне життя, конструктивно спілкуватися зі своїми товаришами по команді, довіряти своїм навичкам, бути здатними до індивідуального і командного саморозвитку, проводити аналіз самоефективності, володіти навичками постановки цілей різних типів (короткострокових, довгострокових, процесуальних).

Дослідження окремих когнітивних функцій гравців різних кіберспортивних дисциплін дозволило встановити, що за результатами тесту на короткочасну зорову пам'ять не виявлено достовірної різниці між показниками гравців різних ігрових жанрів за відсотком точних натискань та за тривалістю виконання тесту, однак гравці у CS:GO закінчили тест на 0,5% швидше, ніж гравці у DOTA 2, при цьому зробили на 0,3% менше помилок. Гравці у CS:GO показали на 4,6% менший час реакції розрізнення, ніж гравці у DOTA 2, дані відмінності не мають достовірного характеру ($p > 0,05$). За рівнем довільної уваги на 53,8% кращий результат показали гравці у DOTA 2 ($p < 0,01$). У тесті на визначення рівня перемикання уваги за кількістю помилок кращий результат показали гравці у DOTA 2 (на 78,9%) ($p < 0,01$), за часом проходження тесту достовірних відмінностей не виявлено, однак кращий результат також мали гравці з дисципліни DOTA 2 (на 1,2%).

Висновки.

В результаті дослідження сенсомоторних реакцій та окремих когнітивних функцій гравців встановлено, що представники шутеру від першої особи CS:GO мають дещо менший час простої реакції на візуальний сигнал та реакції вибору у порівнянні із гравцями у жанрі багатокористувацької онлайн бойової арени DOTA 2, однак дані відмінності не мають достовірно-

го характеру ($p > 0,05$). Відсутність достовірної різниці між їх результатами пояснюється тим, що обстежувані гравці відносяться до рівня аматорів, а, отже, дані характеристики мають дещо подібні темпи та напрямки розвитку. Підтверджено дані науковців про важливість

даних психофізіологічних якостей для гравців обох ігрових жанрів.

Перспективи подальших досліджень полягає у визначенні психофізіологічних характеристик гравців інших кіберспортивних жанрів та різного рівня підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В.С., Пятисоцька С. С. Щодо системи класифікації комп'ютерних ігор. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 2018, № 2, С. 7-11.
2. Богачева Н. В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. М.: Факультет психологии МГУ, 2014. №4. С. 120-130.
3. Богдановская И. М., Королева Н. Н., Привалов А. В. Психологические характеристики киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта. International Culture & Technology Studies, Vol. 3, No. 4. Journal Homepage: <http://cat.ifmo.ru>
4. Пятисоцька С.С., Романенко В.В., Голоха В.Л. Сравнительный анализ сенсомоторных реакций единоборцев и игроков киберспортивной дисциплины DOTA 2. Единоборства, 2020. №1(15). С. 56-66.
5. Романенко В.В. Современные компьютерные технологии в профессиональной деятельности единоборцев: методические рекомендации. Харьков : ХГАФК, 2017. 51 с.
6. Стрельникова Г. В., Стрельникова И. В., Янкин Е. Л. Особенности сенсомоторной и когнитивной сфер киберспортсменов, выступающих в разных дисциплинах. Наука и спорт: современные тенденции. Казань, 2016. №3(12). С.64-69.
7. Feng J, Spence I, Pratt J. Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. Psychol Sci. 2007; 18: 850–855. Pmid:17894600
8. Pedraza-Ramirez I., Musculus L., Raab M., Laborde S. Setting the scientific stage for esports psychology: a systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology. Volume 13, 2020. Issue 1. Pp. 319-352.

Зміни рівня швидкісно-силових якостей тхеквондистів 13-15 років протягом підготовчого періоду

Фалько Р. К.

Анотація. У статті представлені результати дослідження щодо динаміки швидкісно-силових якостей тхеквондистів 13-15 років під впливом розробленої методики. Здійснено перевірку ефективності запропонованої методики, використовуючи тести для оцінювання рівня загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів.

Ключові слова: тхеквондо, фізична підготовка, швидкісно-силові якості.

Вступ.

Особливе місце в системі спортивного тренування займає фізична підготовка, так як лише за умови належного рівня розвитку фізичних якостей, спортсмени можуть швидко та якісно оволодіти технічними прийомами й тактичними діями, а також ефективно їх застосовувати в процесі напруженої змагальної діяльності [1,4].

В умовах розвитку тхеквондо, як олімпійського виду спорту, фахівці звертають увагу на необхідність не тільки на комплексний розвиток фізичних якостей спортсменів, але і на окремі фізичні якості, які необхідні для досягнення високих спортивних результатів [5,7].

Високий темп змагальної діяльності в умовах безпосереднього контакту з супротивником та швидка зміна спарингових ситуацій в тхеквондо висувають на перший план важливість швидкісно-силової підготовки спортсменів, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості [3,6].

У різних дослідженнях вказується на те, що підняття рівня швидкісно-силової підготовленості тхеквондистів

відбувається за рахунок змагальних навантажень та застосуванні великої кількості різноманітних тренувальних завдань в процесі техніко-тактичної підготовки[2,7]. Але постійно підтримувати високий рівень швидкісно-силових якостей упродовж усього періоду підготовки до змагань немає можливості. Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки у підготовчому періоді є одним із актуальних питань побудови тренувального процесу тхеквондистів 13-15 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами темами. Дослідження виконується відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2021–2025 роки, «Оптимізація тренувального процесу в единоборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873)

Мета дослідження: визначити зміни рівня загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості тхеквондистів 13-15 років протягом підготовчого періоду.

Завдання дослідження:

Обґрунтувати методику швидкісно-силової підготовки тхеквондистів 13-15 років.

Дослідити зміни рівня загальної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості тхеквондистів 13-15 років протягом підготовчого періоду.

Матеріал і методи дослідження.

Для досягнення мети наукової роботи, виконання поставлених у дослідженні завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 15 спортсменів 13-15 років, з яких 5 мають звання «Кандидат у майстри спорту України», 10 спортсменів – I розряд. Дослідження проводилось на базі ДЮСШ №2. Тестування тхеквондистів проводилось з початку січня 2020 року і до кінця квітня 2021 року.

Для вдосконалення підготовленості тхеквондистів була розроблена методика, яка включала в себе двоконпонентну модель швидкісно-силової підготовки і складалася з послідовним застосуванням двох блоків. Перший блок представленою методикою, тривалістю 8 мікроциклів, було спрямовано на розвиток силової підготовленості, де основні засоби, що застосовувалися в процесі підготовки, були розділені на дві групи: вправи з обтяженням снарядів (гантелі, штанги, гирі, та ін.) і вправи з обтяженням власною вагою (без снарядів і на гімнастичних снарядах). Другий блок, тривалістю 4 мікроцикла, було спрямовано власне на швидкісно-силовий розвиток провідних м'язових груп, із застосуванням спеціальних вправ, які за своєю структурою і характером нервово-м'язових зусиль найбільш близькі до основних рухів тхеквондо: імітація різних ударів руками з гантелями вагою від 0,5 до 1 кг; імітація різних ударів ногами з обважнювачами вагою від 0,5 до 1 кг; штовхання набивних м'ячів вагою від 1 до 2 кг, з дотриманням техніки прямого удару правою і лівою руками; Навантаження в процесі підготовки підвищувалось за рахунок прискорення темпу виконання і постійного чергування зазначених вправ.

Для визначення змін у розвитку загальної швидкісно-силової підготовленості було використано наступні тести: 1) «Стрибок у довжину з місця» 2) «Човниковий біг

4х9 м»; 3) «Піднімання тулуба в сід за 30 с»; 4) «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с»; 5) «Стрибок у висоту з місця».

Для визначення змін у розвитку спеціальної швидкісно-силової підготовленості було використано наступні тести: 1) «10 настрибувань на підставу заввишки 0,7 м»; 2) «Удари ногами по таркетці за 15 с»; 3) «Мах ногою вперед за 15 с»; 4) «Удари руками за 15 с»; 5) «Мах ногою в бік за 15 с».

Порівняльний аналіз результатів дослідження було проведено з використанням програмного забезпечення «Microsoft Excel» для Windows XP.

Результати дослідження та їх обговорення.

Визначення змін рівня загальної та спеціальної швидкісно-силової підготовленості тхеквондистів 13-15 років протягом підготовчого періоду було проведено за допомогою аналізу показників тестувань, проведених на початку та наприкінці дослідження (таблиці 1 та 2).

Виявлено, що у спортсменів 13-15 років, які займаються тхеквондо, відбулися достовірні зміни в показниках розвитку швидкісно-силових якостей. Так у спортсменів покращився рівень загальної швидкісно-силової підготовленості, а саме: в тесті «Стрибок у довжину з місця»; «Човниковий біг 4х9 м»; в тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с»; в тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с»; «Стрибок у висоту з місця»; (табл.иця 1).

Порівняльний аналіз середніх показників, зроблених тхеквондистами в тестах щодо визначення рівня розвитку спеціальної швидкісно-силової підготовленості на початку та наприкінці дослідження, також виявив статистично достовірний приріст результатів спортсменів: тест «10 настрибувань на підставу заввишки 0,7 м»; тест «Удари ногами по таркетці за 15 с»; тест «Мах ногою вперед за 15 с» тест «Удари руками за 15 с»; тест «Мах ногою в бік за 15 с»; (таблиця 2).

На основі аналізу показників, які було отримано у повторному тестуванні визначено позитивну динаміку розвитку швидкісно-силової підготовленості спортсменів 13-15 років, які займаються тхеквондо.

Таблиця 1
Аналіз показників загальної швидкісно-силової підготовленості тхеквондистів 13-15 років на початку та наприкінці дослідження (n=15)

Контрольні тести	Показники		Відсоток приросту результату (%)
	на початок дослідження $\bar{x} \pm m$	наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	
Стрибок у довжину з місця, см	178,7±10,4	182,5±9,32	2,1
Човниковий біг 4х9 м, с	7,9±0,16	7,5±0,25	5,3
Піднімання тулуба в сід за 30 с, к-ть разів	28,9±2,20	31,3±1,80	8,3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів	19,6±2,29	21,1±2,34	7,6
Стрибок у висоту з місця, см	35,9±2,81	38,1±2,47	6,1

Таблиця 2

Аналіз показників спеціальної швидкісно-силової підготовленості тхеквондистів 13-15 років на початку та наприкінці дослідження (n=15)

Контрольні тести	Показники		Відсоток приросту результату (%)
	на початок дослідження $\bar{x} \pm m$	наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	
10 настрибувань на підставу заввишки 0,7 м, (с)	11,7±0,51	10,9±0,53	7,3
Удари ногами по таркетці за 15 с, к-ть разів	23,4±2,26	25,7±2,38	9,8
Мах ногою вперед за 15 с, к-ть разів	16,9±1,73	19,1±1,68	13,0
Удари руками за 15 с, к-ть разів	23,4±2,03	25,5±2,10	9,0
Мах ногою в бік за 15 с, к-ть разів	17,2±1,82	20,3±1,83	18,0

Найкращий приріст у показниках виявлено в розвитку спеціальної швидкісно-силової підготовленості, які коливаються в межах від 7,3% до 18%, в порівнянні із загальною, приріст яких складає від 2,1% до 8,3%. Найбільший відсоток спостерігається у виконанні спортсменами маху ногою в бік за 15 с (18%), де середні результати покращились з 17,2 до 20,3 рази. Найменший відсоток приросту результату (7,3%) виявлено у виконанні 10 настрибувань на підставу заввишки 0,7 м, з 11,7 с до 10,9 с. В тесті «Удари ногами по таркетці за 15 с» на 9,8%, з 23,4 с до 25,7 відповідно, а в тесті «Удари руками за 15 с» результати покращились з 23,4 до 25,5 разів, що склало 9%.

Запропонована методика сприяла позитивному приросту показників щодо загальної швидкісно-силової підготовленості. Так суттєвий приріст спостерігається у виконанні піднімання тулуба у сід за 30 с з 28,9 до 31,3 разів, що становить 8,3%. У тесті «Човниковий біг 4х9 м» з 7,9 до 7,5 с (5,3%), тесті «Стрибок у висоту з місця» з 35,6 до 38,1 см (6,1%), тесті «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с» показники збільшилися з 19,6 до 21,1 разів (7,6%). Найменший приріст результату виявлено у виконанні спортсменами стрибка у довжину з

місця, що склало лише 2,1%, а середні показники покращилися зі 178,7 см до 182,5 см.

Висновки.

Швидкісно-силові якості тхеквондистів, які проявляються в умовах безпосереднього контакту з супротивником та швидкою зміною спарингових ситуацій, є одними із ключових в підготовці спортсменів, і істотно впливають на зростання техніко-тактичної майстерності.

Під впливом запропонованої методики відбулися достовірні зміни в рівні як спеціальної швидкісно-силової підготовленості: «10 настрибувань на підставу заввишки 0,7 м»; «Удари ногами по таркетці за 15 с»; «Мах ногою вперед за 15 с»; «Удари руками за 15 с»; «Мах ногою в бік за 15 с»; так і загальної швидкісно-силової підготовленості: «Стрибок у довжину з місця»; «Човниковий біг 4х9 м»; в тесті «Піднімання тулуба в сід за 30 с»; «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20 с»; в тесті «Стрибок у висоту з місця»;

Перспективи подальших досліджень полягають в пошуку нетрадиційних засобів та створення комплексу вправ щодо вдосконалення швидкісно-силової підготовки тхеквондистів.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Ермаков С.С., Тропин Ю.Н., Бойченко Н.В. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов. Единоборства. 2016. № 2. С. 20–22
3. Пашков І.М., Палій О.В. Особливості функціональних здібностей тхеквондистів. Единоборства. 2019. № 2(12). С. 39–47.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2017. 656 с.: ил.
5. Пашков І.М., Палій О.В. Динаміка показників витривалості тхеквондистів 12-14 років під впливом запропонованих засобів. Единоборства. 2020. № 2(16). С. 43–51.
6. Rovniy A., Pasko V., Karpets L., Lyzogub V., Romanenko V., Dzhyim V., Dzhyim Y. Optimization of physical loads as a basis for formation of the coordination features of young taekwondo athletes. Research journal of pharmaceutical biological and chemical sciences. 2018. № 9(5), 2216–2225.
7. Ровный А.С., Романенко В.В., Пашков И.Н. Управление подготовкой тхеквондистов: монография. Х., 2013. 312 с.

Порівняльний аналіз рівня рухових якостей хлопців та дівчат юних акробатів 6-7 років

Черних Т.І., Іванченко Р.В., Корнієнко В.В.

Анотація. У статті представлено порівняльні результати тестування рухових якостей хлопчиків та дівчат акробатів 6-7 років. Встановлено вищий рівень прояву силових якостей хлопців у згинанні і розгинанні ніг у висі спиною до гімнастичної стінки ($t=2,12; p<0,05$) та згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи ($t=3,31; p<0,01$) по відношенню до дівчат.

Ключові слова: рухові якості, спортивна акробатика, юні спортсмени.

Вступ.

На етапі початкової підготовки у спортсменів необхідно сформувати широкий спектр рухових умінь та навичок, різноманітних спеціальних базових та спеціальних рухів, створити фундамент фізичної підготовленості для освоєння складних рухових навичок на наступному етапі [1,3,5,6]. У той же час для планування навантажень слід орієнтуватися на рівень фізичної підготовленості юних спортсменів [6,8,9]. Тому актуальним є визначення рівня розвитку рухових якостей хлопців і дівчат для подальшого засвоєння елементів початкової підготовки юних спортсменів-акробатів на початку тренувань.

Основні положення побудови тренувального процесу у спортивній акробатиці представлені в навчальній програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [7] та у новій програмі [4].

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри

гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методичні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025рр.», номер державної реєстрації 0120U101215).

Мета дослідження: визначення рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів хлопців та дівчат першого року навчання.

Завдання дослідження:

Здійснити аналіз науково-методичної літератури з питань фізичної підготовки юних спортсменів.

Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат 6 років з спортивної акробатики та здійснити порівняльний аналіз їх результатів.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилися на базі комплексної дитячої спортивної школи № 6 Слобідського району м. Харків. На початку занять був проведений виховний

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів тестування рухових якостей хлопчиків та дівчаток акробатів 6-7 років свідчить про різний їх прояв в окремих вправах

№	Вправи	Хлопчики (n=12)	Дівчатки(n=12)	Достовірність	
				t	p
1	Міст із положення лежачи	3,42±0,17	3,73±0,09	1,72	>0,05
2	Сидячи на підлозі (ноги разом, нахил вперед)	3,83±0,17	4,18±0,23	1,22	>0,05
3	У висі спиною до гімнастичної стійки утримання кута – згинання і розгинання ніг	3,08±0,13	2,55±0,21	2,12	<0,05
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	4,25±0,26	3,09±0,23	3,31	<0,01
5	Стрибок у довжину з місця поштовхом обої ніг	3,17±0,19	2,29±0,50	1,66	>0,05
6	Біг 30 м з упору присівши- 15м в одному напрямку, 15 м у зворотному, с	3,33±0,33	2,73±0,42	1,13	>0,05
	Загальна сума Σ	21,08	18,57		
	x +m	3,51±0,21	3,10±0,28	1,17	>0,05

мікроцикл, в якому юними спортсменами засвоювалися загально-підготовчі вправи, які були у подальшому використані як тестові вправи (міст із положення лежачи), що дозволило в цілому опанувати рухові дії.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початку занять був проведений витягувальний мікроцикл, в якому юними спортсменами засвоювалися загально-підготовчі вправи, які були у подальшому використані як тестові вправи (міст із положення лежачи, нахил вперед сидючи на підлозі; утримання кута – згинання і розгинання ніг у висі спиною до гімнастичної стійки; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; стрибок у довжину з місця поштовхом обох ніг; біг на 30 м з упору присівши – 15 м в одному напрямку, 15 м взворотному), що дозволило в цілому опанувати рухові дії.

Проведений порівняльний аналіз результатів тестування рухових якостей хлопчиків та дівчаток акробатів 6-7 років свідчить про різний їх прояв в окремих вправах (таблиця 1).

Висновки.

Отримані результати тестування рівня рухових якостей свідчать про несуттєву різницю їх у хлопчиків та дівчаток, крім силових показників, що достовірно вищі у хлопчиків: згинання і розгинання ніг у висі спиною до гімнастичної стінки ($t=2,12$; $p<0,05$) та згинання і розгинання рук в упорі лежачи ($t=3,31$; $p<0,01$).

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку програми щодо розвитку рухових вправ, необхідних для ефективного засвоєння базових вправ спортивної акробатики та експериментального її впровадження в тренувальний процес юних акробатів 6-7 років.

Список використаної літератури:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта Киев: Олимпийская литература, 2002. 295 с.
2. Каленская Г.А., Барбашов С.В. Теоретическое обоснование программы хореографической подготовки юных акробатов», Вестник Югорского государственного университета, 2017, Выпуск 1 (44), С. 105-112.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник, 2007. Вінниця.
4. Обов'язкова класифікаційна програма зі спортивної акробатики Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спортивних клубов, секцій та гуртків. Львів: ЛДУФК, 2018. 140 с.
5. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 2017. 656 с.
6. Помазан А. А. Рухові характеристики хлопчиків 4-6 років для визначення перспективності до занять гімнастикою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Вип. 10, С. 57-60.
7. Сениця А.І., Сениця М.М., Передерій А. В. Спортивна акробатика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця, 2010. 92 с.
8. Тетяна Черних, Вячеслав Мулик, Тетяна Скалій, Дар'я Окунь, Застосування спеціально-підготовчих вправ для засвоєння базових елементів спортивної акробатики юними спортсменами-початківцями. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2020. №6 (80). С. 11-16.
9. Черних Т., Мулик В., Окунь Д. Дослідження рівня фізичної підготовленості юних спортсменів-акробатів на початковому етапі підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. №5(73), 2019. С. 61-65, doi: 10. 15391/snsv 2019-5.010.

Розвиток координаційних здібностей таеквондистів на етапі початкової підготовки

Чернишов С. С., Алексєєв А. Ф.

Анотація. В статті проаналізовано динаміку розвитку координаційних здібностей таеквондистів на етапі початкової підготовки, застосовані спеціальні вправи зі східних єдиноборств в системі фізичного виховання, а саме спортивні, рухливі ігри, акробатика, що є ефективним розвитком координаційних здібностей.

Ключові слова: фізична підготовка, тестування, координаційні здібності, методи, таеквондо.

Вступ.

Формування координаційних здібностей є важливим елементом здорової людини, так як координаційні здібності безпосередньо пов'язані з роботою центральної нервової системи. Важливим періодом розвитку координаційних здібностей є вік 9-14 років, формування координаційних здібностей може здійснюватися тільки при заняттях фізичними вправами.

Провівши аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи тренерів з таеквондо, виявили, що у юних таеквондистів необхідно розвивати всі

фізичні якості, але особливу увагу слід приділяти ведучій якості – координаційним здібностям. У зв'язку з цим найважливішим завданням в процесі навчальної підготовки юних таеквондистів є розвиток координаційних здібностей.

Мета дослідження: виявити динаміку розвитку координаційних здібностей у юних таеквондистів.

Завдання дослідження:

- розробити комплекси вправ для розвитку координаційних здібностей у дітей на заняттях таеквондо;
- встановити вплив координаційних здібностей на тренувальний процес юних таеквондистів.

Таблиця 1

Показники координаційної підготовленості юних таеквондистів до дослідження

№ з/п	Тест	$\bar{x} \pm m$
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	$38,86 \pm 0,42$
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	$29,49 \pm 0,55$
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	$39,04 \pm 0,95$
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	$34,12 \pm 1,24$
5	10 перекидів вперед (с)	$15,17 \pm 0,44$
6	Фехтування боковим ударом ноги на правій нозі (кількість разів)	$11,73 \pm 0,82$
7	Фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі (кількість разів)	$9,87 \pm 0,60$
8	Фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі (кількість разів)	$40,80 \pm 1,73$
9	Фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі (кількість разів)	$37,93 \pm 1,64$

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження проводилося у три етапи.

На першому етапі проведено аналіз наукової, науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми. Узагальнювався досвід роботи провідних тренерів, відомих шкіл України, аналізувалися плани навчально-трену-

вальних і тренувальних занять, виконані опитування тренерів та фахівців з таеквондо. На другому етапі проведено педагогічне спостереження навчально-тренувального процесу і педагогічне тестування координаційних здібностей юних таеквондистів.

На третьому етапі досліджень була здійснена обробка результатів досліджень. Виявлено динаміку розвитку координаційних здібностей юних таеквондистів. Вправи для розвитку координаційних здібностей таеквондистів на етапі початкової підготовки спрямовані в першу чер-

Таблиця 2

Показники координаційної підготовленості юних таеквондистів після дослідження

№ з/п	Тест	$\bar{x} \pm m$
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	$40,94 \pm 0,77$
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	$31,25 \pm 0,55$
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	$42,54 \pm 0,94$
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	$38,51 \pm 1,12$
5	10 перекидів вперед (с)	$13,99 \pm 0,34$
6	Фехтування боковим ударом ноги на правій нозі (кількість разів)	$12,86 \pm 0,74$
7	Фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі (кількість разів)	$10,87 \pm 0,51$
8	Фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі (кількість разів)	$43,27 \pm 1,82$
9	Фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі (кількість разів)	$40,00 \pm 1,55$

гу на удосконалення рухових реакцій. У таблиці 1 представлені результати тестування на початку дослідження.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх, в акробатичних вправах, в комбінованих естафетах (які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо), у вправах з жонглюванням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; виконуючи випад з бойової стійки, піймати м'яч, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку з виконанням ухиленнь та ударів руками та ногами; стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери; виконання складних бойових дій з обумовленим і необумовленим завершенням.

Педагогічне дослідження було проведено в групах початкової підготовки КДЮСШ № 2 міста Харкова. Усього в педагогічному дослідженні взяли участь 15 юних таеквондистів. Після закінчення дослідження отримані наступні результати (таблиця 2).

Аналіз координаційної підготовленості юних таеквондистів до і після педагогічного дослідження має достовірний приріст результатів.

Проведення дослідження координаційних здібностей юних таеквондистів до і після дослідження показало,

що розподіл навантаження, полягає в поєднанні педагогічної та фізіологічної спрямованості в одному тренувальному дні і мікроциклі в цілому, дозволяє вийти на більш високий рівень.

Висновки.

1. Визначено, що вправи для розвитку координаційних здібностей юних таеквондистів на етапі початкової підготовки спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій.

2. Отримані дані свідчать, що у юних таеквондистів після дослідження при тестуванні координаційних здібностей спостерігалися поліпшення в таких тестах: підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима на 5 %; підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима на 6 %; проба Ромберга на правій нозі на 9 %; проба Ромберга на лівій нозі на 13 %; 10 перекидів вперед на 8 %; фехтування боковим ударом ноги на правій нозі на 10 %; фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі на 10 %; фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі на 6 %; фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі на 6 %.

Перспективи подальших досліджень є пошук шляхів підвищення координаційних здібностей за рахунок спеціальних вправ таеквондистів.

Список використаної літератури:

1. Алексєєв А. Ф. Шляхи підвищення спритності (координаційних здібностей) єдиноборців на етапі початкової підготовки. *Єдиноборства*, 2019. №2 (12), С. 4-11.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. *Физическая подготовка борцов*. Киев, 2010.
3. Пашков І. М., Доморніков С. О. Особливості прояву координаційних здібностей таеквондистів. *Єдиноборства*. 2017. №3, С. 45-48.
4. Ровний А. С., Ровная, О. А., Галимский, В. А. Оптимизация развития координационных способностей юных каратистов на этапе предварительной базовой подготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015, №3 (47), С. 93-98
5. Чоботько М. А., Чоботько І. І., Бойченко Н. В. Розвиток рівноваги за допомогою вправ збалансування на фітболах. *Єдиноборства*. 2020. №1 (15), С. 78-88.

Аналіз ефективності виконання нападаючих ударів волейболістками команди «Харків'янка» у чемпіонаті України серед жіночих команд вищої ліги

Чернишова В. А., Мельник А. Ю.

Анотація. Проведено аналіз статистичних даних стосовно виконання нападаючих ударів гравцями другого темпу (догравальників та діагональних) команди «Харків'янка» в іграх чемпіонату України жіночих команд вищої ліги України 2020-2021 рр., надано оцінку відповідних показників, їх ефективності у змагальній діяльності. У випадку виконання гравцями силових нападаючих ударів більш ефективними були атаки «в лінію» 46,9% та обманних – «в хід» 60,7%.

Ключові слова: показник ефективності, атака «в хід», атака «в лінію», силовий удар, обманний удар.

Вступ.

На сучасному етапі розвитку волейболу помітна тенденція в удосконаленні майстерності виконання гравцями одного із найбільш складних технічних елементів волейболу нападаючого удару. Кожному нападаючому гравцеві необхідно напрацювати і сформулювати навик найбільш типових ударів (удару «в хід» та

«в лінію»), розвивати свої фізичні здібності (швидкість, стрибучість, координацію), вдосконалити і довести до автоматизму техніку простих елементів атакуючих дій (приземлення, стрибки, махові рухи рук, кистьові рухи, короткий розбіг) [4].

Аналіз науково-методичної літератури [1, 3, 5-7] показав, низку досліджень, які присвячені вивченню мето-

дики навчання нападаючого удару, удосконалення техніки його виконання та підвищення ефективності.

У роботі [5] проведено детальний аналіз статистичних даних стосовно виконання атакуючих дій нападаючими гравцями другого темпу. Результати обчислень показника ефективності виконання нападаючих ударів довели, що його значення доволі високі і перевищують 45%. При виконанні нападаючими обманних атакуючих ударів найбільшого значення 55,5% досягає відповідний показник у випадку спрямування атаки «в лінію», на відміну від випадку з напрямком удару «в хід», де він дорівнює 50,6%. Для силових ударів показник ефективності їх виконання приймав наступні значення: 54,1% у випадку атаки «в хід», та 46,4% у випадку атаки «в лінію».

У роботі [7] авторами встановлено, що зв'язуючі гравці у змагальній діяльності показують найбільшу ефективність ігрових дій при виконанні передачі м'яча – 36,5%; гравці першого темпу – нападаючі удари – 24,7%; «догравальні» – захисні дії – 25%; «діагональні» – нападаючі удари – 20,4%; «ліберо» – захисні дії – 34,2%. Доведено, що гравці різного амплуа у волейболі виконують різні спеціалізовані функції, які визначають їх ігрову спеціалізацію.

У дослідженні [6] розглянуто дані про техніко-тактичні дії гравців II темпу при грі на першій лінії в нападі та захисті. Виявлено, що при визначенні ефективності дій необхідно керуватися результативністю обраних тактичних дій, що оцінюються суддями з боку правильності техніки їх виконання. Встановлено, що в грі гравців II темпу існують особливості, які обумовлюються його модельними характеристиками та функціями на майданчику.

На нашу думку необхідна подальша робота у виявленні шляхів підвищення ефективності та удосконалення техніки виконання нападаючих ударів волейболістками у тренувальній та змагальній діяльності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно теми плану НДР Харківської державної академії фізичної культури. Ініціативна тема «Удосконалення навчально-тренувального процесу в спортивних іграх». Номер державної реєстрації НДР: 0119U101644 (2019-2023 рр.).

Мета: визначити ефективність виконання нападаючих ударів волейболістками команди «Харків'янка» у чемпіонаті України серед жіночих команд вищої ліги.

Матеріал і методи дослідження.

Під час дослідження використовувались наступні методи дослідження: аналіз наукової-методичної літератури; педагогічні спостереження, методи математичної статистики. Педагогічні спостереження проводились під час чемпіонату України серед жіночих команд вищої ліги (2020-2021 рр.). У цих спостереженнях за допомогою спеціальної системи умовно-кодованого запису фіксувалось виконання нападаючих ударів кваліфікованих волейболісток команди «Харків'янка» у десяти іграх. Дослідження ефективності виконання нападаючих ударів волейболісток проводиться у даному дослідженні на основі методики, яка ґрунтується на математичній обробці статистичних даних, що одержані в ході педагогічних спостережень [2, 5].

Результати дослідження та їх обговорення.

Всього було проаналізовано виконання 1105 нападаючих ударів гравцями відповідної команди в кожній із десяти зустрічей. З них частка силових ударів становила 72% та обманних ударів – 28% від загального обсягу нападаючих ударів.

На рис. 1 представлені результати обчислення розподілів атакуючих ударів, які були спрямовані нападаючими гравцями в різні зони ігрового майданчика супер-

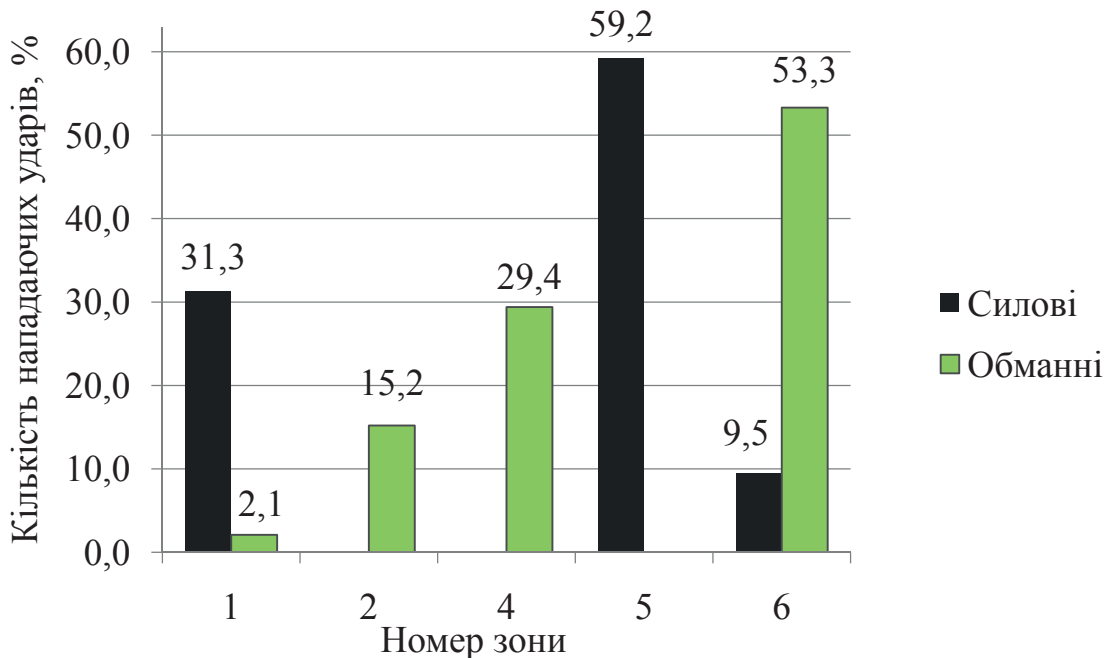


Рис. 1. Розподіл кількості силових та обманних нападаючих ударів, які виконали волейболістки команди «Харків'янка» у співвідношенні до їх відповідної загальної кількості в залежності від номера зони, в яку вони спрямовані (відсотки)

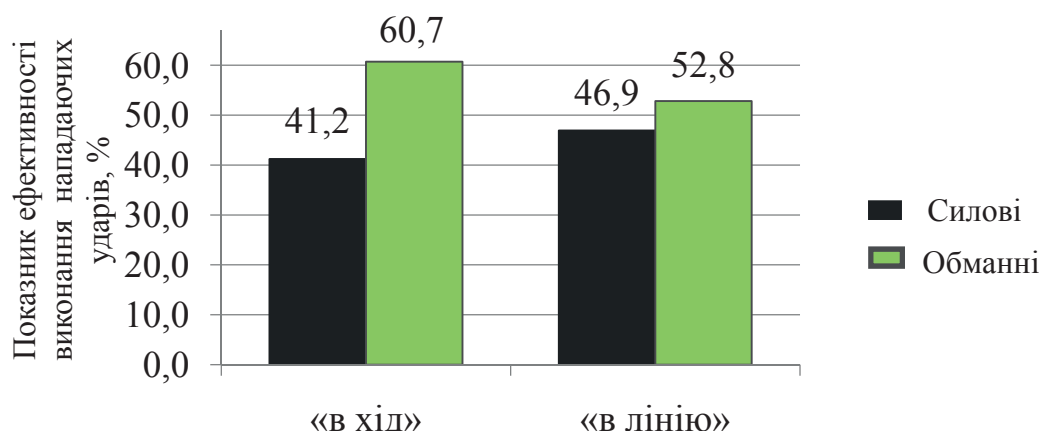


Рис. 2. Показник ефективності атакуючих дій нападаючих другого темпу команди «Харків'янка» у випадку виконання силових та обманних ударів при їх напрямку «в хід» або «в лінію» (відсотки)

ника. Силові удари переважно виконувалися в 5, 1 та 6 зони, а обманні удари – в 6, 4, 2 та 1 зони.

Як видно з рис. 1, найбільшу відносну кількість ударів становлять силові, які були спрямовані в 5 зону, та обманні удари – в 6 зону. Найменшу кількість силових ударів було направлено у 6 зону, а обманних у 1 та 2 зони.

Статистичні дані, які були отримані під час нашого дослідження стосовно виконання атакуючих дій гравців амплуа нападаючий другого темпу були використані при обчисленні показників ефективності виконання відповідних дій. Вони враховують відповідні внески від загальної кількості нападаючих ударів «в хід» і «в лінію».

Гравець амплуа «догравальник» виконує атаку «в хід» в основному із 4 зони в 6 та 5 зони, а атаку «в лінію» в 1 зону майданчика суперника. Для діагональних гравців у випадку атаки «в хід» удари виконуються з 1 та 2 зони в 1 та 6 зони, а «в лінію» – в 5 зону майданчика суперника [5].

На рис. 2 наведені відповідні показники ефективності виконання нападаючих ударів різного плану.

У випадку виконання силових нападаючих ударів більш ефективними були атаки «в лінію», це пояснюється тим що при атаках «в хід» у захисників команди суперника більше шансів вийти правильно під м'яч та достатньо часу на його обробку. Що стосується виконання обманних ударів, то найбільшого значення досягає відповідний показник ефективності у випадку спрямування атаки «в

хід». Тому що найвдаліше місце для виконання обманного удару – середина поля, тобто 6 зона – так званий «котел» через неузгодженість захисних дій гравців-суперників.

Висновки:

В ході пед. спостереження під час ігор чемпіонату України серед жіночих команд вищої ліги встановлено наступні показники стосовно нападаючих ударів команди «Харків'янка»: загальна їх кількість за 10 ігор – 1105, частка силових ударів – 72% та обманних ударів – 28% від загального обсягу нападаючих ударів. Аналіз цих статистичних даних показав, що силові удари були виконані в 1, 5 та 6 зони, в той час як обманні удари – в 1, 2, 4 та 6 зони. Найбільшу відносну кількість ударів становлять силові, які були спрямовані в 5 зону, та обманні удари – в 6 зону.

Визначено, що у випадку виконання силових нападаючих ударів більш ефективними були атаки «в лінію». Показник ефективності становив 46,9%. Що стосується виконання обманних ударів, то найбільшого значення досягає відповідний показник ефективності у випадку спрямування атаки «в хід» – 60,7%.

Перспективи подальших досліджень. Перспективним дослідженням в цьому напрямку, на наш погляд, є вивчення впливу покращення координаційних здібностей волейболісток на підвищення ефективності нападаючих ударів у змагальній діяльності.

Список використаної літератури:

1. Вознюк Т., Боднар І. Методика вивчення нападаючого удару в волейболі на основі використання алгоритмізованої програми та активних методів навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2 (6). С. 10–16.
2. Градусов В. О., Лісянський В. К., Мельник А. Ю. Дослідження ефективності та якості виконання подач волейболістами високої кваліфікації у змагальній. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №6. С. 26–30.
3. Ковалевська О. Л. Аналіз ефективності техніко-тактичних дій в нападі кваліфікованих волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 7. С. 74–77.
4. Козина Ж. Л., Гринченко І. Б., Крамской С. И., Поярков Ю. М. Спортивные игры: учебник для студ. пед. вузов в 2-х томах. Том 1. Харьков, 2013. 446 с.
5. Мельник А. Ю. Аналіз ефективності атакуючих дій гравців амплуа нападаючий другого темпу в змаганнях жіночих студентських команд. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Серія 15. Вип. 8 (116). С. 47–51.
6. Стрельникова Е. Я., Стрельников Г. Л., Хворостяна В. С. Эффективность действий гравцев II темпу в змагальній діяльності жіночих волейбольних команд Студентської волейбольної ліги м. Харкова. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: збірн. Стат. XIV міжнародн. Наук конф.*, 9-10 лютого 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 71–74.
7. Шльонська О. Л. Хамуді Мунтадр Фелдль Кадхам Особливості використання техніко-тактичних дій у змагальній діяльності волейболістами високого Вісник ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка. 2017. № 2 (147). С. 267–271.

Динаміка розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондистів

Шевчук О. В., Тропін Ю. М.

Анотація. У статті представлена динаміка розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондистів. Виявлено, що основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності які містять елементи новизни. Встановлено, що координаційні здібності тхеквондистів успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх, в акробатичних вправах, в комбінованих естафетах, у вправах з жонгливанням предметами.

Ключові слова: тхеквондо, координаційні здібності, юні спортсмени.

Вступ.

Сьогодні відомо, що фізичні вправи є потужним біологічним стимулятором, що підвищує фізіологічну активність органів та імунобіологічних сил організму. Фізіологічною особливістю дитячого організму є надзвичайна пластичність нервової системи. У юних тхеквондистів особливо швидко розвиваються нові умовно-рефлекторні зв'язки, відновлюється і тренується нервова регуляція всіх органів і систем організму [1, 4, 6].

Вивчення та аналіз літературних джерел дозволили виявити ряд рекомендацій по використанню різних засобів і методів фізичного виховання, які надають найбільший ефект при підвищенні функціональних можливостей організму, розвитку і вдосконалення фізичних якостей у дітей і підлітків шкільного віку [2, 7].

Формування координаційних здібностей є важливим елементом здорової людини, так як координаційні здібності безпосередньо пов'язані з роботою центральної нервової системи. Важливим періодом розвитку координаційних здібностей є вік 9-14 років, формування координаційних здібностей може здійснюватися тільки при заняттях фізичними вправами. Раніше діти такого віку багато часу проводили на вулиці, беручи участь в колективних іграх (футбол, ігри з м'ячем тощо). Зараз основним заняттям у вільний час став комп'ютер. Дворові ігри пішли в минуле. Таким чином, фізичний розвиток дитини, зокрема розвиток координаційних здібностей, може здійснюватися тільки в спортивних секціях. В даний час дуже популярні східні бойові мистецтва і багато дітей відвідують відповідні секції [1, 5].

Провівши аналіз науково-методичної літератури та практичного досвіду роботи тренерів з тхеквондо, виявили, що у юних тхеквондистів необхідно розвивати всі фізичні якості, але особливу увагу слід приділяти ведучої якості – координаційним здібностям [3, 4].

З вищесказаного можливо зробити висновок, що розвиток координаційних здібностей юних тхеквондистів є актуальною темою для проведення досліджень.

Зв'язок роботи з науковими чи практичними завданнями, програмами, планами і темами. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури «Оптимізація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: виявити динаміку розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондистів.

Завдання дослідження:

— На основі аналізу науково-методичної інформації та

узагальнення провідного практичного досвіду виявити особливості розвитку координаційних здібностей в тхеквондо.

— Визначити шляхи покращення координаційних здібностей тхеквондистів.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення завдань дослідження використовували наступні методи: аналіз науково-методичної інформації, узагальнення передового практичного досвіду, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження було проведено в групах попередньої підготовки КДЮСШ № 2 міста Харкова. Усього в педагогічному дослідженні взяли участь 15 юних тхеквондистів у віці 12-13 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

На основі аналізу науково-методичної інформації та узагальнення провідного практичного досвіду було встановлено, що тхеквондо відноситься до видів спорту зі складною, різноманітною, часто не схожою один на одного по просторовим, тимчасовим і динамічним параметрам технікою. У зв'язку з цим найважливішим завданням в процесі багаторічної підготовки юних тхеквондистів є розвиток координаційних здібностей [1, 3, 4].

У період з вересня 2020 року по лютий 2021 року досліджувалася динаміка розвитку координаційних здібностей юних тхеквондистів. В таблиці 1 представлені результати педагогічного тестування на початку та наприкінці дослідження.

Аналіз координаційної підготовленості юних тхеквондистів на початку та наприкінці педагогічного дослідження має достовірний приріст результатів у тестах: підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима ($t=2,36$; $p<0,05$); підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима ($t=2,26$; $p<0,05$); проба Ромберга на правій нозі ($t=2,60$; $p<0,05$); проба Ромберга на лівій нозі ($t=2,63$; $p<0,05$); фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі ($t=2,47$; $p<0,05$). В інших тестах також відбулися позитивні зміни, але вони статистично недостовірні: 10 перекидів вперед ($t=1,18$; $p>0,05$); фехтування боковим ударом ноги на правій нозі ($t=1,13$; $p>0,05$); фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі ($t=1,00$; $p>0,05$); фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі ($t=2,07$; $p>0,05$).

Отримані дані свідчать, що у юних тхеквондистів наприкінці педагогічного дослідження при тестуванні координаційних здібностей спостерігалось поліпшення в таких тестах: підтримування статичної рівноваги на одній

Таблиця 1
Показники координаційної підготовленості юних каратистів (n=15)
на початку та наприкінці педагогічного дослідження

№ з/п	Тест		$\bar{x} \pm m$	t	p
1	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з відкритими очима (с)	Початок	38,86±0,42	2,36	<0,05
		Кінець	40,94±0,77		
2	Підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима (с)	Початок	29,49±0,55	2,26	<0,05
		Кінець	31,25±0,55		
3	Проба Ромберга на правій нозі (с)	Початок	39,04±0,95	2,60	<0,05
		Кінець	42,54±0,94		
4	Проба Ромберга на лівій нозі (с)	Початок	34,12±1,24	2,63	<0,05
		Кінець	38,51±1,12		
5	10 перекидів вперед (с)	Початок	15,17±0,44	1,18	>0,05
		Кінець	13,99±0,34		
6	Фехтування боковим ударом ноги на правій нозі (кількість разів)	Початок	11,73±0,82	1,13	>0,05
		Кінець	12,86±0,74		
7	Фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі (кількість разів)	Початок	9,87±0,60	1,00	>0,05
		Кінець	10,87±0,51		
8	Фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі (кількість разів)	Початок	40,80±1,73	2,47	<0,05
		Кінець	43,27±1,82		
9	Фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі (кількість разів)	Початок	37,93±1,64	2,07	>0,05
		Кінець	40,00±1,55		

Примітка: достовірність t=2,05; p<0,05; t=2,76; p<0,01.

нозі з відкритими очима на 5 %; підтримування статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима на 6 %; проба Ромберга на правій нозі на 9 %; проба Ромберга на лівій нозі на 13 %; 10 перекидів вперед на 8 %; фехтування боковим ударом ноги на правій нозі на 10 %; фехтування боковим ударом ноги на лівій нозі на 10 %; фехтування боковим ударом ноги в русі на правій нозі на 6 %; фехтування боковим ударом ноги в русі на лівій нозі на 6 %.

Результати дослідження показують, що заняття тхеквондо позитивно вплинули на розвиток координаційних здібностей і емоційний стан юних спортсменів.

Висновки:

1. Встановлено, що тхеквондо відноситься до видів спорту зі складною, різноманітною, часто не схожою один на одного по просторовим, тимчасовим і динамічним параметрам технікою. У зв'язку з цим найважливішим завданням в процесі багаторічної підготовки тхеквондистів є розвиток координаційних здібностей. Вияв-

лено, що основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності які містять елементи новизни. Найефективніші методи для розвитку координаційних здібностей у юних тхеквондистів наступні: стандартно-повторний; варіативний; ігровий; змагальний.

2. Визначено, що вправи для розвитку координаційних здібностей тхеквондистів в групах попередньої підготовки спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій.

3. За період педагогічного дослідження, було встановлено, що у юних тхеквондистів в динаміці координаційної підготовленості відбулися відмінності (значення t коливається від 1,00 до 2,63).

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку будуть спрямовані на визначення взаємозв'язків між рівнем розвитку координаційних здібностей з рівнем розвитку інших фізичних якостей у юних тхеквондистів.

Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Арканія Р. А. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки таеквондистів. Траектория науки, 2016. Т. 2, № 10, С. 12-18.
2. Навчальна програма з тхеквондо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Персонал, 2009. 110 с.
3. Пашков І. М., Доморніков С. О. Особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо. Єдиноборства, 2017. № 3, С. 45-48.
4. Ровный А. С., Романенко В. В., Пашков И. М. Управление подготовкой тхеквондистов: монография. Харьков, 2013. 312 с.
5. Podrigalo L., Iermakov S., Potop V., Romanenko V., Boychenko N., Rovnaya O., Tropin Y. Special aspects of psycho-physiological reactions of different skillfulness athletes, practicing martial arts. Journal of Physical Education and Sport, 2017. Vol. 17, iss. 2, pp. 519-526.
6. Podrigalo O., Borisova O., Podrigalo L., Iermakov S., Romanenko V., Podavalenko O., Volodchenko O. Comparative analysis of the athletes' functional condition in cyclic and situational sports. Physical education of students, 2019. №23(6), pp. 313-319.
7. Romanenko V., Podrigalo L., Iermakov S., Rovnaya O., Tolstoplet E., Tropin Y., Goloha V. Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity-comparative analysis. Physical Activity Review, 2018. № 6, pp. 87-93.

Вдосконалення технічної підготовленості гімнасток 8-9 років у вправах з булавами

Шевчук О. К., Дейнеко А. Х.

Анотація. У статті аналізуються результати ефективності використання методики підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами. Встановлена позитивна динаміка показників техніки виконання гімнастками 8-9 років базових і профільюючих рухів у вправах з булавами за рахунок застосування розробленої методики.

Ключові слова: художня гімнастика, технічна підготовленість, вправи з булавами, гімнастки 8-9 років.

Вступ.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем спортивно-технічних досягнень, які визначають підвищені вимоги до технічної підготовленості гімнасток [2; 5; 8]. Неухильне підвищення вимог до рівня складності і оригінальності вправ, що виконуються з предметами в художній гімнастиці, заохочує пошук ефективних методик навчання складно-координаційним рухам і швидкого набуття міцних навичок в роботі з предметами [2; 4; 5; 9]. Необхідно зазначити, що процес вдосконалення гімнастками вправ з предметами вельми складний і тривалий, вимагає раціонального методичного підходу, використання передових форм навчання [6; 9]. Слід відмітити, технічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки пов'язана із закладанням основи техніки володіння предметом, що є важливою умовою забезпечення подальшого зростання спортивних результатів у багаторічній змагальній практики. Для поліпшення цього процесу необхідна наявність у юних спортсменок достатньої надійності виконання базових рухів [1; 2]. В ході аналізу літератури [2; 6] встановлено, що для підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток з предметами дослідниками пропонуються різноманітні методики та педагогічні технології, спрямовані на вирішення поставлених завдань. Однак, існує неоднорідність розроблення організаційно-педагогічних підходів щодо вдосконалення технічної підготовки у вправах з предметами у художній гімнастиці. На думку авторів [2; 4; 9] менш дослідженими залишаються питання вдосконалення технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами. Отже, базова технічна підготовка у вправах з булавами є недостатньо вирішеною проблемою в теорії й методиці художньої гімнастики, тому становить інтерес до наукового пошуку.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання розробленої методики для підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років.

Завдання дослідження: Проаналізувати динаміку рівня розвитку технічної підготовленості у вправах з булавами гімнасток 8-9 років за рахунок використання спеціально розроблених комплексів вправ, ігрових та змагальних завдань.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні (спостереження, тестування рівня технічної підготовленості у вправах з булавами, експеримент); метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. Дослідження виконувалося впродовж 2020-2021 рр. За зазначений період була розроблена тестова програма, що передбачала оцінку рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. Після проведення початкового тестування рівня технічної підготовленості, на основі отриманих даних була розроблена методика підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами. Дана методика передбачала використання спеціально розроблених комплексів вправ, ігрових та змагальних завдань. В рамках дослідження проводився лінійний педагогічний експеримент, у якому взяли участь 10 гімнасток. В ході дослідження тренувальні заняття гімнасток 8-9 років проводилися не лише згідно із загальноприйнятою Навчальною програмою з художньої гімнастики для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ (Київ, 1999 р.), а і з використанням експериментальної методики, спрямованої на підвищення рівня їх технічної підготовленості у вправах з булавами. Наприкінці дослідження проводилися порівняння результатів педагогічного експерименту та сформулювалися висновки про ефективність впровадженої методики.

Результати дослідження та їх обговорення.

На підставі аналізу науково-методичної літератури та проведеного початкового тестування рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами була розроблена методика у відповідності до основних положень Навчальної програми [7] та Правил змагань з художньої гімнастики [5]. Пропонована методика підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами впроваджувалась у тренувальний процес гімнасток протягом півроку тренувальних занять. Наприкінці дослідження було проведено порівняльний аналіз зміни показників техніки виконання вправ з булавами, які відбувалися під впливом запропонованої методики в період дослідження.

Як видно з представлених матеріалів таблиці у тесті «Малі круги булавами» гімнастки на початку дослідження показали середньогруповий результат $6,5 \pm 0,34$ бали, а наприкінці дослідження – $8,0 \pm 0,39$ бали. Різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $t_p = 2,87 > t_{гр} = 2,10$. Це означає об'єктивне покращення результатів виконання даного тесту впродовж досліджен-

ня, яке складає 23% (табл. 1). Виконання спортсменками вправи «Вертикальний млин» на початку дослідження експертами було оцінено у $4,0 \pm 0,33$ бали, а наприкінці дослідження – $5,6 \pm 0,40$ бали. Порівняння цих результатів за критерієм Стюдента свідчить, що різниця між середніми груповими значеннями статистично достовірна ($t_p = 3,07 > t_{tp} = 2,10$; $p < 0,01$). Приріст результатів склав 40%. Середньогрупові оцінки експертів за виконання гімнастками вправи «Горизонтальний млин» були такими: на початку дослідження – $4,1 \pm 0,31$ бали, наприкінці – $5,9 \pm 0,38$ бали; приріст – 44% (табл. 1). Їх порівняння за критерієм Стюдента показало, що різниця результатів є статистично достовірною ($t_p = 3,66 > t_{tp} = 2,10$). Результати проведеного дослідження свідчать, що при виконанні вправи «Асиметрія» гімнастки 8-9 років на початку показали результат $5,7 \pm 0,33$ експертних бали, а під час повторного дослідження – $7,3 \pm 0,42$ бали, ($t_p > t_{tp}$), покращення результату склало 28%. Як показують матеріали дослідження у тесті «Почергові малі кидки булав» спортсменки показали середній результат $5,5 \pm 0,34$ бали на початку дослідження і $7,1 \pm 0,38$ наприкінці. Порівняння цих результатів по критерію Стюдента свідчить, що різниця між середньогруповими значеннями статистично достовірна, так як $t_p = 3,14 > t_{tp} = 2,10$. Отримані показники свідчать про покращення результатів в ході дослідження на 29% (таблиця 1). Покращення результатів відбулося і в наступному тесті «Одночасні малі кидки двох булав» і склало 37%. Отримані спортсменками результати експертного оцінювання (початкове тестування – $4,6 \pm 0,43$ бали, повторне тестування – $6,3 \pm 0,42$ бали) свідчать про те, що різниця між середніми оцінками експертів за виконання даної вправи є статистично достовірною, оскільки $p < 0,05$ (табл. 1).

Згідно з результатами дослідження, виконання гімнастками вправи «Великі кидки та ловля однієї булави» правою рукою на початку оцінено у $4,6 \pm 0,31$ бали, а наприкінці дослідження – $6,4 \pm 0,34$ балів. Відповідно до

критерію Стюдента різниця між середньогруповими результатами, по-казаними гімнастками у цьому тестовому завданні, є статистично достовірною, оскільки $t_p > t_{tp}$ (табл. 1). Покращення результату склало 39%. Слід відмітити, найбільше покращення результатів впродовж дослідження 90% – спостерігалось за результатами виконання цієї ж тестової вправи тільки лівою рукою. Під час виконання вправи «Великі кидки та ловля однієї булави» (лівою) гімнастки показали наступні середньогрупові результати – $2,1 \pm 0,38$ експертних бали (початкове тестування) і $4,0 \pm 0,42$ бали (повторне тестування). По критерію Стюдента різниця між цими результатами статистично достовірна, оскільки $p < 0,01$. Даний результат можливо пояснити тим, що зазвичай у тренувальному процесі більшість кидкових рухів юні гімнастки виконують домінуючою (правою) рукою. А запропоновані організаційно-методичні прийоми, передбачені пропонованою методикою, були спрямовані на подолання даного недоліку.

У зв'язку з тим, що результатами експертних оцінок є бали, то для їх аналізу необхідно використовувати рангові (непараметричні) методи. У проведеному дослідженні приймали участь три експерти і для визначення узгодженості їх думок використовувалась методика розрахунку коефіцієнту конкордації, що запропонована Кендалом [3]. Коефіцієнт конкордації змінюється в діапазоні $0 < W < 1$ при цьому, якщо $0-0,1$ – думка експертів неузгоджена; $0,1-0,3$ – низька узгодженість; $0,3-0,7$ – середня узгодженість; $0,7-1,0$ – висока узгодженість. Тому у ході дослідження було проаналізовано узгодженість експертних оцінок рівня технічної підготовленості за допомогою розрахунку коефіцієнту конкордації Кендала (таблиці 2, 3).

Сума квадратів відхилень від середнього $S = 346$. Величина коефіцієнта конкордації: $W = \frac{12 \times S}{m^2(n^2 - n)}$, де S – сума квадратів відхилень всіх оцінок рангів кожного об'єкта експертизи від середнього значення;

Таблиця 1
Порівняльний аналіз результатів тестування показників техніки виконання вправ з булавами гімнасток 8-9 років впродовж дослідження

№ з/п	Назва тесту		$\bar{X} \pm m, (n=10)$		t_p	P	Приріст рез-ту, %
			Початкові результати	Повторні результати			
1.	Малі круги булавами, бали		$6,5 \pm 0,34$	$8,0 \pm 0,39$	2,87	$< 0,05$	23%
2.	Вертикальний млин, бали		$4,0 \pm 0,33$	$5,6 \pm 0,40$	3,07	$< 0,01$	40%
3.	Горизонтальний млин, бали		$4,1 \pm 0,31$	$5,9 \pm 0,38$	3,66	$< 0,01$	44%
4.	Асиметрія, бали		$5,7 \pm 0,33$	$7,3 \pm 0,42$	2,97	$< 0,01$	28%
5.	Почергові малі кидки булав, бали		$5,5 \pm 0,34$	$7,1 \pm 0,38$	3,14	$< 0,01$	29%
6.	Одночасні малі кидки двох булав, бали		$4,6 \pm 0,43$	$6,3 \pm 0,42$	2,83	$< 0,05$	37%
7.	Великі кидки та ловля однієї булави, бали	правою	$4,6 \pm 0,31$	$6,4 \pm 0,34$	3,94	$< 0,01$	39%
8.		лівою	$2,1 \pm 0,38$	$4,0 \pm 0,42$	3,50	$< 0,01$	90%

Таблиця 2

Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала результатів експертного оцінювання рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами на початку дослідження

Експерти	1	2	3	Сума рангів	d	d ²
Фактори						
x ₁	8	8	8	24	10,5	110,25
x ₂	2	4	2	8	-5,5	30,25
x ₃	4	2	3	9	-4,5	20,25
x ₄	6	6	7	19	5,5	30,25
x ₅	7	7	6	20	6,5	42,25
x ₆	5	3	4	12	-1,5	2,25
x ₇	3	5	5	13	-0,5	0,25
x ₈	1	1	1	3	-10,5	110,25
Σ	36	36	36	108		346

Таблиця 3

Розрахунок коефіцієнту конкордації Кендала результатів експертного оцінювання рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами наприкінці дослідження

Експерти	1	2	3	Сума рангів	d	d ²
Фактори						
x ₁	8	8	8	24	10,5	110,25
x ₂	2	2	2	6	-7,5	56,25
x ₃	3	3	3	9	-4,5	20,25
x ₄	7	7	6	20	6,5	42,25
x ₅	6	6	7	19	5,5	30,25
x ₆	5	4	4	13	-0,5	0,25
x ₇	4	5	5	14	0,5	0,25
x ₈	1	1	1	3	-10,5	110,25
Σ	36	36	36	108		370

m = 3 – число експертів; n=8 – число об'єктів експертизи. Таким чином, $w = \frac{12 \times 346}{3^2(8^2-8)} = 0,915$, що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок.

$Q_{\text{ср}} = \frac{14+7+18+13+8+3}{6} = 10,5$, $S=370$, $w = \frac{12 \times 346}{3^2(8^2-8)} = 0,979$, що свідчить про високий рівень узгодженості експертних оцінок.

Таким чином, отримані показники коефіцієнту конкордації Кендала дають підставу для висновку про однорідність результатів експертних оцінок рівня технічної підготовленості гімнасток у вправах з булавами на почат-

ку та наприкінці дослідження. За усіма критеріями зафіксовано високий рівень узгодженості оцінок експертів [3].

Висновки.

Результати всього комплексу проведених досліджень з впровадження розробленої методики, спрямованої на підвищення рівня технічної підготовленості гімнасток 8-9 років, свідчать про її ефективність.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методики підвищення рівня технічної підготовленості у вправах з булавами гімнасток 10-11 років.

Список використаної літератури:

1. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: матеріали LV Міжнародної наукової конференції (м. Переяслав-Хмельницький). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч 4. С 18-24.
2. Дейнеко А.Х., Шевчук О.К. Теоретичні аспекти технічної підготовки гімнасток у вправах з булавами. Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки: матеріали науково-практичної конференції (м. Чернігів, 28-29 травня 2021 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2021. 212 с.
3. Коэффициент конкордации Кендела. URL: <http://math.semestr.ru/corel/concordance.php>.
4. Муллагільдіна А. Я., Красова І. В. Технічна підготовка спортсменок 10-11 років у художній гімнастиці у вправах з булавами. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Київ, 2018. В 4 (98). С. 114 – 118.
5. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2017. 100 с.
6. Різатдінова Г.С., Литвиненко Ю.В. Технічна підготовка в художній гімнастиці: проблеми та перспективи. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції. Київ, 2017. С. 34-36.
7. Художня гімнастика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. Ж. А. Білокопитова, Т. В. Нестерова, А. М. Дерюгіна, В. А. Безсонова. Київ, 1999. 115 с.
8. Шевчук О. К. Сучасний стан та тенденції розвитку вправ з булавами в художній гімнастиці. Сучасні погляди студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини: збірник тез наукової конференції, 28-29 листопада 2019 року, Харків : ХДАФК, 2019. С. 51-52.
9. Alfiia Deineko, Olesia Shevchuk, Alla Arkhypova. Improving the technical skills of gymnasts 8–9 years old in exercises with clubs. *Slobozhanskyi herald of Science and Sport*. 2020, Vol. 8 No. 1, pp. 30-33.

2. ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

Організаційні умови та мотиваційні чинники, які спонукають жінок до занять оздоровчо-рекреаційними програмами у фітнес-клубі

Діденко Д. С.

Анотація. Мета: з'ясувати уявлення жінок щодо їх мотивації до занять у фітнес-клубі. Матеріал і методи: соціологічне дослідження проводилося серед жінок клієнтів фітнес-клубу. Результати: результати опитування свідчать про те, що заняття у фітнес-клубах відвідують жінки які відносяться до різних соціальних груп. Висновки. Для жінок які займаються в фітнес-клубі найбільш бажаними є комплексні фітнес-програми.

Ключові слова: фітнес, соціологічне дослідження, респондент, фітнес-клуб, фітнес-програми.

Вступ.

За даними ВООЗ у 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці з 169 країн світу. Як свідчать результати спеціальних досліджень ця статистика є наслідком того, що значна частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя. Для вирішення цього складного завдання в країні була запроваджена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [7] мета якої спрямована на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності. Однак на сьогоднішній день проблема залишається не вирішеною. Необхідно відмітити, що проблема покращення здоров'я населення залишається невирішеною не тільки в Україні [5]. Одним з напрямів вирішення вказаної вище проблеми є формування в суспільстві потреби в здоровому фізично активному способі життя та створення умов для її практичної реалізації за рахунок широкого розвитку фітнес індустрії [2, 4]. В останні десятиріччя в Україні фітнес індустрія інтенсивно розвивається. Сьогодні фітнесом займаються близько 1 млн. 90 тис. осіб, що становить 2,6 % від загальної кількості населення. Експерти з'ясували, що у в нашій країні у 2018 році нараховувалось 1569 фітнес-об'єктів. Серед них 56% складають фітнес-клуби, 10% – фітнес-студії, по 9% клуби бойових мистецтв та пілатес-студії, 7% жіночі фітнес-клуби, по 3% йога-студії та студії танців, 2% басейни [3]. Інтенсивний розвиток фітнес індустрії стимулював широке дослідження проблеми використання в них програм оздоровчо-рекреаційного спрямування [6, 9]. Останнім часом інтенсивно досліджуються умови використання оздоровчо-рекреаційних програм жінками які займаються фізичними вправами в умовах сучасних фітнес-клубів [1]. Означена проблема має велике теоретичне і практичне значення про що свідчать дослідження О.Андрєєвої, М.Дутчака, О.Благій (2020) [8]. Проведений вище аналіз свідчить про актуальність і важливість розробки та застосування методики тренувань оздоровчо-рекреаційного спрямування в сучасних фітнес-клубах, що й обумовило вибір теми дослідження.

Дослідження виконано у відповідності з темою НДР кафедри ГТВСХ «Теоретико-методологічні засади розвитку системо утворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес та рекреація)».

Мета дослідження: виявити потреби та мотивації жінок які займаються у фітнес-центрі стосовно вибору фітнес-програм оздоровчо-рекреаційного спрямування.

Завдання дослідження:

1. Дослідити організаційні умови які спонукають жінок до занять оздоровчо-рекреаційними програмами у фітнес-клубі;
2. З'ясувати мотиваційні чинники які спонукають жінок до занять оздоровчо-рекреаційними програмами у фітнес-клубі.

Матеріал і методи дослідження.

Соціологічне дослідження проводилося серед жінок клієнтів фітнес-клубу з метою виявлення їх потреб та мотивацій у виборі фітнес-програм оздоровчо-рекреаційного спрямування. В опитуванні прийняло участь 25 клієнтів фітнес-клубу «Сафарі». Серед них було 10 жінок віком 21-35 років, 7 жінок віком 35-40 років, 6 – віком 40-50 років, 2 – віком 50-55 років. Перед респондентами ставилися питання щодо їх мотивації до занять фізичними вправами та яка фітнес-програма могла б задовольнити цю потребу. У ході дослідження використовувалась анкета закритого типу. На кожне питання були запропоновані варіанти відповідей. При цьому по кожному питанню респондент мав право поставити позначку («так») тільки напроти одного варіанту відповіді. Перед початком опитування респондентам повідомлено мету анкетування та відомості про виконавців дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення.

З метою з'ясування оптимальних організаційних умов та мотивації жінок до занять в фітнес-клубах були проведені спеціальні соціологічні дослідження. На першому етапі дослідження з'ясовувались уявлення респондентів щодо організаційних умов занять у фітнес-клубі. Вони свідчать про те, що активно відвідують заняття у фітнес-клубах жінки які відносяться до різних соціаль-

них груп. Так, близько половини клієнтів фітнес-клубів це працюючі жінки (48,9%), 17,8% - підприємці, 15,6% жінок які не працюють, 13,3% - пенсіонери. Серед респонденток більше трьох років займаються фітнесом 73,3% опитаних, що свідчить про стабільність уподобань. Для клієнтів фітнес-клубу «Сафарі» які приймали участь в дослідженні немає великого значення як оплачувати послуги: за місяць занять (48,9 % респонденток вибрали саме такий варіант відповіді) чи за рік (51,1 % респонденток вибрали такий варіант відповіді). За послуги які надаються у фітнес-клубі 40% респонденток готові платити кожного місяця до 400 грн., 44,4% - до 700 грн., а 15,6% - до 1000 грн. Як свідчать результати дослідження серед жінок які займаються фітнесом і які прийняли участь в опитуванні нема вираженої переваги щодо часу занять. 40% з них віддають перевагу ранковим заняттям (в період з 7:00 до – 12:00 годин), 33,3% - заняттям в період з 12 до 17 годин дня, а 26,7% - у вечірній час з 17 до 21 години. Переважна більшість респонденток (66,7%) бажають займатися в фітнес-клубі 3-4 рази на тиждень, 20,0% - кожного дня, а 13,3% 1-2 рази на тиждень. Результати опитування свідчать про те, що більшість респондентів (77,8%) віддають перевагу колективним формам занять, лише 22,2% хотіли б займатися з персональним тренером. Більшість респондентів 77,8 % не мають досвіду дистанційного тренування, а 51,1% не планують під час карантину займатися дистанційно.

На другому етапі дослідження з'ясовувались мотиваційні чинники які спонукають жінок до занять у фітнес-клубі. Для цього респондентам пропонувалось по кожному з мотиваційних чинників виставити рейтинг. Результати дослідження свідчать про наступне. Для більшості респонденток фітнес асоціюється зі здоров'ям та задоволенням які вони отримують від занять фізичними вправами. На це звернули увагу, відповідно, 43,1% і 30,4% респонденток. Важливим чинником для занять фізичними вправами жінки виділяють своє прагнення покращити фігуру (третє місце в рейтингу). Такі фактори як самореалізація та спілкування для респонденток не являються визначальними. На ці фактори звернули увагу, відповідно, 4,1% та 1,8% респонденток. Як показують результати дослідження при виборі фітнес-клубу жінки орієнтуються у першу чергу на наявність залів для проведення групових занять. Цей варіант відповіді вибрали 55,4% респонденток. Важливе значення при виборі фітнес-клубу на думку жінок відіграє «увага персоналу та тренерів» (28,3%), а також зручне його розташування (10,8%). Як показали результати опитування для жінок наявність в клубі сауни (3,2%) та окремого тренажерного залу (2,3%) при виборі фітнес-клубу не являється

значущими. Найважливішим фактором який стимулює жінок відвідувати фітнес-клуби є усвідомлення того, що з допомогою занять фізичними вправами можна скоригувати фігуру та мати привабливий вигляд (57,2%). Другим по значущості фактором для жінок є усвідомлення можливості фізичних вправ забезпечити профілактику захворювань, уповільнити процеси старіння (20,4%). Важливим фактором який мотивує жінок до занять фізичними вправами є отримання при цьому задоволення та зняття нервової напруги (19,1%). Результати опитування також показали, що для жінок які відвідують фітнес-клуб розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності) не являється визначальним (3,3%). Для правильної побудови тренувальних занять важливо визначити напрями фітнесу які найбільш цікаві для жінок які відвідують фітнес-клуб. Результати проведеного опитування показали, що для них найбільш значущим являється використання комплексних програм які включають різні види фітнесу (33,2%), аеробні (28,4%), силові (21,3%) програми, використання фізичних вправ по програмі «Пілатес» (13,4%). Заняття в тренажерному залі (1,3%) а також по програмі «Кросфіт» (0,0%) у жінок не являються пріоритетними.

Висновки:

1. Результати проведеного опитування свідчать про те, що активно відвідують заняття у фітнес-клубах жінки які відносяться до різних соціальних груп. Так, близько половини клієнтів фітнес-клубів це працюючі жінки (48,9%), 17,8% - підприємці, 15,6% жінок які не працюють, 13,3% - пенсіонери. Серед респонденток більше трьох років займаються фітнесом 73,3% опитаних.

2. Для більшості респонденток фітнес асоціюється зі здоров'ям та задоволенням які вони отримують від занять фізичними вправами.

3. Найважливішим фактором який стимулює жінок відвідувати фітнес-клуби є усвідомлення того, що з допомогою занять фізичними вправами можна скоригувати фігуру та мати привабливий вигляд.

4. Результати проведеного опитування показали, що для жінок які займаються в фітнес-клубі найбільш бажаними являються комплексні програми що включають різні види фітнесу (33,2%). Наступні по значущості вини виділили аеробні (28,4%) та силові (21,3%) програми, а також заняття з використанням фізичних вправ з програми «Пілатес» (13,4%).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у розробці методики оцінки використання оздоровчо-рекреаційних програм в сучасних фітнес-клубах.

Список використаної літератури:

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 3-7.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.
3. Дослідження ринку фітнес-послуг України – 2018. Дослідження підготовлено експертами інформаційно-аналітичної платформи FitnessConnectUA, 2018. 76 с.
4. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті. К. : Олімп. література, 2007. 111 с.
5. Керівні принципи Всесвітньої організації охорони здоров'я 2020 року з фізичної активності і сидячого способу життя. Британський журнал спортивної медицини. 2020. № 54(24). С. 1451-1462 DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

6. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С. 228–232. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).

7. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

8. Олена Андрєєва, Мирослав Дутчак, Олександра Благій. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 2, С. 59-66.

9. Чеховська Л.Я. Теоретико-методичні основи організаційного та кадрового забезпечення системи оздоровчого фітнесу в Україні: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2020, 561 с.

Покращення морфо-функціонального стану дівчат 7-8-років засобами танцювального фітнесу

Македонська Е-М. Є., Артем'єва Г. П.

Анотація. У результаті проведення педагогічного експерименту вдалось встановити міру впливу занять танцювальним фітнесом на морфо-функціональні показники дівчат 7-8- років. Порівняльний аналіз виявив позитивні зміни у результатах тестування, а два показники: маса тіла та працездатність серцево-судинної системи мають достовірні зміни при $p < 0,05$.

Ключові слова: молодший шкільний вік, морфо-функціональні показники, танцювальний фітнес.

Вступ.

Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян, передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, оптимізацію режиму дня, додержання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок [1].

Молодший шкільний вік – найсприятливіший період для закладання фундаменту практично всіх фізичних якостей. Якщо в цей період не приділити достатньої уваги для рішення цього важливого питання, то час для формування фізичної й функціональної основи майбутнього фізичного потенціалу індивіда можна вважати втраченим [2, 4].

Одним з істотних моментів фізичного виховання дитини цього періоду життя є формування її особистого ставлення до фізичних тренувань і виховання активної життєвої позиції щодо свого здоров'я [3].

Сучасні програми танцювального фітнесу є дієвим засобом підтримання здоров'я підростаючого покоління. Вони поєднують в собі різні напрями та стилі танців та базові кроки аеробіки [6, 7].

В процесі занять танцювальним фітнесом здійснюється виконання комплексу вправ під чітко упорядковану ритмічну структуру музичного супроводу певного напрямку і заданого темпу. На думку Т.С. Лисицької, 2002; характерною рисою таких вправ є хореографія, яка поєднує в собі різні положення та рухи корпусу, рук, ніг та голови [3].

Раціональне поєднання танцювальних напрямків фітнесу створює умови для успішного оздоровчого процесу з дітьми молодшого шкільного віку [5].

На сьогоднішній день існує багато програм для занять оздоровчим фітнесом з дітьми рівного віку, але

остаточно не виявлено найбільш ефективне поєднання засобів та методів, які б вирішували певні педагогічні завдання у системі оздоровчого тренування дітей молодшого шкільного віку. Також недостатньо методичної літератури стосовно застосування програм танцювального фітнесу з дівчатами 7-8- років для покращення показників морфо-функціональних систем організму. Тому тема роботи є актуальною і потребує детального розгляду.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.», номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета – визначити вплив занять танцювальним фітнесом на морфо-функціональний стан дівчат 7-8 років.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з питань організації занять танцювальним фітнесом з дітьми молодшого шкільного віку.

2. Визначити показники морфо-функціонального стану дівчат 7-8-років та дослідити їх зміни під впливом занять танцювальним фітнесом.

Матеріал і методи дослідження.

В експерименті приймали участь 20 дівчат 7 – 8 років, які були за однорідністю ознак розділені на дві групи контрольну групу КГ (10 дівчат) та експериментальну групу ЕГ (10 дівчат). Дівчата КГ відвідували секцію з фізичної підготовки, а дівчата експериментальної групи відвідували заняття танцювальним фітнесом у фітнес центрі «Территория FITNESS». Методи

дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, антропометрія; методи функціональної діагностики; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Для визначення вихідного рівня морфо-функціональних показників досліджуваних дівчат нами була проведена антропометрія та зроблена функціональна проба з визначення працездатності серцево-судинної системи. Результати у табл. 1

Так, середній показник зросту дівчат ЕГ складає $125,9 \pm 5,9$ см. У дівчат КГ показник зросту дорівнює $127,1 \pm 5,8$ см. Норма зросту дівчат у цьому віці складає діапазон від 121,5 см. До 131 см. Тому дані характеристики дівчат вказують, що дівчата обох груп мають зріст в межах норми для свого віку.

В показниках маси тіла дівчат ЕГ середньо груповий результат складає $29,9 \pm 4,3$ кг. У дівчат КГ маса тіла складає $28 \pm 4,1$ кг. Норма ваги у цьому віці складає діапазон від 23,3 кг до 29 кг. Тому можна сказати, що дівчата ЕГ мають дещо вище за норму масу тіла, у дівчата КГ маса тіла у нормі.

Обвід грудної клітки в групі дівчат ЕГ дорівнює $59,6 \pm 4,1$ см. У дівчат КГ показник дорівнює $58,9 \pm 4,0$ см. Норма показнику для дівчат в цьому віці складає діапазон від 58,7 см. До 62,4 см. Отже, середньо групові показники обох груп дівчат знаходяться у нормі.

За індексом Кетле, який складає $16,3 \pm 2,7$ кг/м² у дівчат ЕГ та $16,8 \pm 2,6$ кг/м² у дівчат КГ показники знаходяться у межах норми.

При дослідженні працездатності серцево-судинної системи дівчат нами був отриманий середній показник у групах. У ЕГ дівчат ІГСТ дорівнює $68 \pm 5,2$ ум.од. У КГ дівчат ІГСТ дорівнює $69 \pm 4,9$ ум.од. Зіставлення показників з нормами дає змогу стверджувати, що у дівчат обох груп ІГСТ знаходиться в межах середнього рівня.

Отже, проведений аналіз отриманих даних свідчить, що організми досліджуваних дівчат мають індивідуальність у своєму розвитку. Деякі з дівчат мають прискорені темпи дозрівання, деякі згідно норм відстають у своєму розвитку. Але у більшості дівчат ми спостерігаємо нормальні темпи розвитку організму.

Процес оздоровчого тренування – надзвичайно ємний і багатогранний процес. Його метою є створення надійної бази рухових умінь і навичок.

Розроблені заняття танцювальним фітнесом мали наступні завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму; зміцнення здоров'я; усунення недоліків фізичного розвитку і фізичної підготовленості; освоєння різноманітних рухових навичок, що відповідають специфіці танцювальних напрямів; створення рухового потенціалу, що полегшує освоєння різноманітних рухових навичок; вдосконалення і стабілізація техніки виконання рухів; формування стійкого інтересу до занять фітнесом.

Розвиток дітей в молодшому шкільному віці йде нерівномірно. У зв'язку з цим тренувальні навантаження і складність вправ підвищувалися поступово. Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 1 годині.

Основними критеріями оцінки тих, що займаються були: відсутність медичних протипоказань до занять танцювальним фітнесом; високий рівень працездатності; хороша дисципліна; регулярність відвідування занять; позитивна динаміка змін морфо-функціональних показників.

В основу комплектування оздоровчо-тренувальних груп закладена вікова динаміка розвитку організму дітей. Проведення занять ґрунтувалося на підставі різноманітних методичних прийомів й засобів. Дівчата повинні були досить добре засвоїти техніку постави, спеціально-підготовчих та додаткових вправ. Такий підхід дозволив їм швидко освоювати і формувати техніку виконання танцювальних рухів.

Для проведення аналізу стосовно змін показників морфо-функціонального стану дівчат 7-8 років ЕГ та КГ нами було проведено повторне тестування. Порівняльний аналіз результатів тестування представлені на рис 1 та 2.

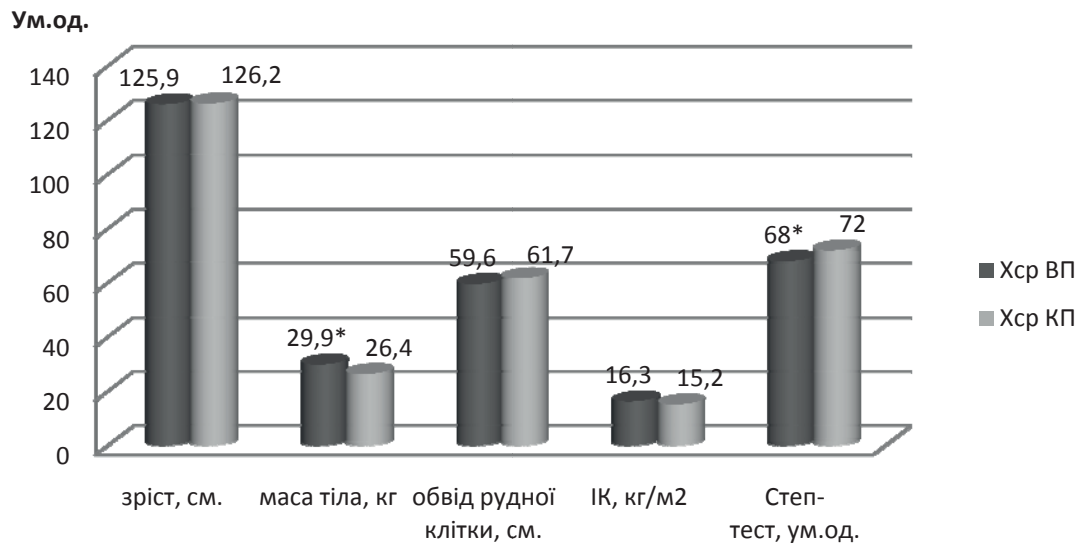
У дівчат обох груп простежується позитивна динаміка змін показників тестування.

Але у дівчат ЕГ ці зміни більш суттєві. Приріст результатів у дівчат ЕГ складає діапазон 0,2% - 12 %. У дівчат КГ приріст результатів коливається у межах 0,3 % - 3 %. Також у показниках дівчат ЕГ на відміну від показників дівчат КГ простежуються достовірні зміни при $p < 0,05$ у двох показниках: маса тіла та працездатність серцево-судинної системи.

Таблиця 1
Показники морфо-функціонального стану дівчат 7-8 років на початку педагогічного експерименту (n=20)

Показники	ЕГ (n=10)		КГ (n=10)	
	$\bar{X} \pm \sigma$	m	$\bar{X} \pm \sigma$	m
Зріст, см.	$125,9 \pm 5,9$	2,0	$127,1 \pm 5,8$	2,1
Маса тіла, кг	$29,9 \pm 4,3$	1,2	$28,7 \pm 4,1$	1,1
ОГ, см	$59,6 \pm 4,1$	1,5	$58,9 \pm 4,0$	1,3
ІК, кг/м ²	$16,3 \pm 2,7$	0,9	$16,8 \pm 2,6$	1,0
ІГСТ, ум.од.	$68 \pm 5,2$	1,4	$69 \pm 4,9$	1,2

Примітка: ОГ – обвід грудної клітки; ІК – індекс Кетле; ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту



Примітка: * - достовірна зміна показників при $p < 0,05$

Рис. 1. Зміна середніх показників морфо-функціональних стану дівчат 7-8 років ЕГ протягом педагогічного експерименту (n=10)

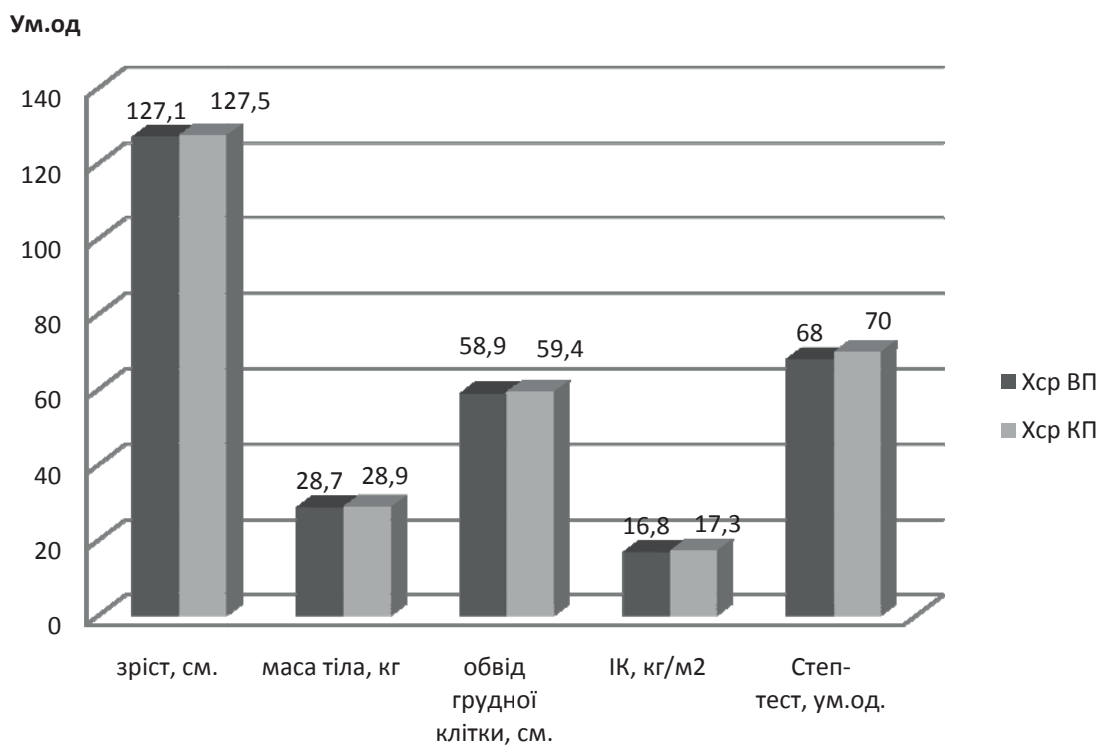


Рис. 2. Зміна середніх показників морфо-функціональних стану дівчат 7-8 років КГ протягом педагогічного експерименту (n=10)

Висновки:

1. На сьогоднішній день оздоровчий фітнес для дітей молодшого шкільного віку набуває своєї популярності. Одним з напрямків оздоровчого фітнесу є заняття танцювальним фітнесом. Перевага цих занять полягає в тому, що цей напрям фітнесу відрізняється різноманітністю своїх засобів, що у свою чергу підвищує зацікавленість дітей у цих заняттях та завдяки поєднанню

різних засобів цілеспрямовано вирішуються педагогічні завдання.

2. В процесі проведення експерименту була доведена ефективність впливу занять танцювальним фітнесом на морфо-функціональні показники дівчат 7-8 років.

Перспективи подальших досліджень. Планується визначити вплив занять танцювальним фітнесом на фізичні якості дівчат 7-8-років.

Список використаної літератури:

1. Іваній І. В., Калініченко І. О. Ефективність змісту фізичного виховання в особистісно орієнтованій технології розвитку основ здоров'я молодшого школяра. Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу: матеріали 11 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. 117 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2 томах. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник. Київ: Олімпійська література, 2008. 367с.
3. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8. С. 6-13.
4. Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
5. Синица С.В., Шестерова Л.Є., Синица Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. ФОП Піча С.В., Новий Світ-2000, 2020. 234 с.
6. Podrigalo L.V., Artemieva H.P., Rovnaya O.A., Misevra N.S.; Sotnikova-MeleshkinaZh.V.; Podavalenko A.P.; Sokol K.M.; Robak I.Yu. Features of physical development and somatotype of girls and women involved in fitness Pedagogiks psychology and medical-biological problems of physical training and sports, 2019; № 04: pp. 189-195. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0405> (Web of Science)
7. Artemieva H., Latvynska I., Moshenska T. Construction a comprehensive health training program for women in the first period of adulthood. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. Kharkiv: KSAPS, 2020. Vol. 8. No. 6, pp. 107-120.

Вплив засобів оздоровчого фітнесу на рівновагу тіла спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки

Медведев Є.Д., Артем'єва Г. П.

Анотація. Проведене дослідження дало змогу встановити ефективність використання у тренувальних заняттях на етапі попередньої базової підготовки для розвитку рівноваги тіла спортсменів засобів оздоровчого фітнесу.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, етап попередньої базової підготовки, рівновага тіла.

Вступ.

Аналіз змісту змагальних програм різних категорій спортсменів дає змогу визначити, що вся рухова діяльність спортсменів у акробатичному рок-н-ролі відбувається в ускладнених, а часом екстремальних умовах з постійною зміною положень тіла у різних площинах [1, 5, 7].

Згідно вимог Всесвітньої федерації акробатичного рок-н-ролу елементи змагальної вправи повинні бути представлені спортсменами у трьох рівнях: у повний зріст; на підлозі; та без контакту з підлогою, що передбачає виконання елементів у повітрі [3].

Елементи програми виконуються спортсменами з високою динамікою та поєднують у собі складні хореографічні рухи, які насичені великою кількістю обертів, змін місць партнерів та включають акробатичні елементи, які виконуються і у контакті партнерів і сольо. З огляду на це можна сказати, що для раціональної побудови техніки спортсмени постійно стикаються з необхідністю відновлювати та підтримувати рівновагу тіла [3].

Не дивлячись на загальне зростання складності змагальних програм на етапі попередньої базової підготовки, високий рівень рухової підготовленості, спостерігається мала кількість тих спортсменів, які демонструють рухові дії адекватні руховій задачі [2].

На підставі аналізу літературних джерел ми можемо констатувати, що на даному етапі розвитку акробатичного рок-н-ролу занадто мало науково-методичної літератури,

яка присвячена питанням цілеспрямованого та соразмірного розвитку здібностей спортсменів забезпечувати рівновагу тіла, як одного з визначальних чинників успішного опанування технікою рухів акробатичного рок-н-ролу.

Зв'язок дослідження з науковими планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр.», номер державної реєстрації 0120U101215.

Мета дослідження – визначити ефективність використання у тренувальних заняттях на етапі попередньої базової підготовки для розвитку рівноваги тіла спортсменів засобів оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні підходи до розвитку рівноваги тіла спортсменів у акробатичному рок-н-ролі.
2. Експериментально перевірити ефективність впливу засобів оздоровчого фітнесу на показники рівноваги тіла спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи дослідження.

Для проведення дослідження нами була організована група з 28 спортсменів 10-12 років, які займаються

акробатичним рок-н-ролом на етапі попередньої базової підготовки. Базою дослідження був спортивно танцювальний клуб "Rapid". Нами використовувались методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Якісне виконання рухової діяльності в акробатичному рок-н-ролі пред'являє високі вимоги, як до загальної рухової та функціональної підготовленості спортсменів, так і до високого рівня розвитку координаційних, швидко-кісно-силових здібностей, інтегральної роботи сенсорних систем організму та загальної координації рухових дій [4, 6].

Це обумовлено тим, що згідно вимог правил WRRC змагальні вправи виконуються з високою динамікою та поєднують у собі складні хореографічні рухи, які насичені великою кількістю обертів, змін місць партнерів та акробатичні елементи, які виконуються і у контакт з партнерів і сольо.

Велика варіація змін положень тіла у різних площинах постійно вимагає сенсомоторної корекції рухів для підтримання необхідного положення тіла [2].

Для успішного оволодіння спортсменами профілюючими руховими діями акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки поряд з відпрацюванням технічних дій ми приділяли увагу і виконанню спеціальних вправ для вдосконалення систем організму, які відповідають за рівновагу тіла спортсменів. Цими вправами виступати як вправи акробатичного рок-н-ролу, так і вправи оздоровчого фітнесу.

При підборі засобів для розвитку рівноваги передбачалось використання по можливості найбільш різноманітних вправ з удосконалення всіх аналізаторів, що забезпечують функцію рівноваги. Кожна вправа, яка вводилася для вдосконалення рівноваги, одночасно вирішувала декілька супутніх завдань підготовки, тобто розвиток рухових якостей та оволодіння технікою рухів.

Вправи для розвитку функції рівноваги чергувалися з іншими, спрямованими як на вирішення завдань загальної фізичної підготовки (на вдосконалення правильної постави, на розвиток рухових якостей і ін.), так і на формування необхідних рухових навичок.

Також передбачалось поступове і систематичне збільшення ступеня впливу використовуваних спеціальних засобів на вдосконалення систем аналізаторів в рамках одного заняття і від заняття до іншого заняття. Для поступового збільшення навантаження в доцільному поєднанні використовувалося:

- а) збільшення темпу виконання;
- б) збільшення кількості повторень і кількості вправ, що виконували спортсмени;
- в) підвищення складності вправ (спочатку вправи вивчалися на полу потім виконання вправ відбувалось з використанням нестабільної платформи Bosu або фітболу);
- г) виконання завдань з виключенням окремих аналізаторних систем (наприклад, з закритими очима).

Засоби які впроваджувалися у тренувальний процес мали на меті об'єднати рішення фізичної, технічної підготовки та удосконалення рівноваги.

В процесі проведення занять нами були розроблені

комплекси спеціальних вправ, які були поєднані у відокремлені блоки вправи оздоровчого фітнесу на фітболі та нестабільній платформі Bosu. У підготовчій частині виконувались обертальні рухи у звичайних умовах та з закритими очима, також додавались вправи на статичну стійкість – утримання різних поз. У основній частині заняття до звичайного арсеналу вправ акробатичного рок-н-ролу, які удосконалюють функцію рівноваги, нами були включені: для вдосконалення статичної рівноваги вправи на фітболі, та на нестабільній платформі Bosu; для вдосконалення динамічної рівноваги використовувались різні естафети з використанням інвентарю оздоровчого фітнесу. У заключну частину додавались вправи на розвиток статичної рівноваги.

На початку та наприкінці дослідження нами здійснювався контроль рівноваги тіла спортсменів. Порівняльний аналіз результатів дослідження представлений у таблиці 1.

Про функціональний стан вестибулярного аналізатора досліджуваних спортсменів судили за величиною і тривалістю вегетативних, сенсорних і моторних реакцій, що виникають у відповідь на подразнення вестибулярного апарату. Для визначення показників статичної рівноваги при стоянні з закритими очима застосовували ускладнену «пробу Ромберга», для визначення показників статичної рівноваги при стоянні на одній нозі з відкритими очима тест «Ластівка», для визначення показників динамічної рівноваги застосовували тест «Ходьба по прямій» без зорового контролю, а також для визначення здібності до відновлення стійкості тіла використовувався тест за методикою Арнота і Гейнеса.

Нами було виявлено, що у спортсменів, які відвідують заняття з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки протягом дослідження покращилась здібність к статичній і динамічній рівновазі та вестибулярній стійкості.

Протягом педагогічного експерименту достовірно при $p < 0,05$ змінились показники статичної рівноваги спортсменів КГ у тесті проба Ромберга (права і ліва нога) та динамічної рівноваги у тесті Ходьба без зорового контролю.

Аналізуючи зміну досліджуваних показників спортсменів ЕГ, можна говорити про більш позитивний вплив вправ оздоровчого фітнесу, що були впроваджені та виконувались спортсменами у тренувальному процесі з акробатичного рок-н-ролу. Протягом дослідження достовірно змінились усі досліджувані показники при $p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$.

Висновки:

1. Аналіз джерел наукової і методичної літератури дозволив з'ясувати, що процес розвитку рівноваги тіла спортсменів у акробатичному рок-н-ролі відбувається хаотично, тренери запозичують матеріали з інших видів спорту, або спираються на власний практичний досвід.

2. В процесі проведення педагогічного експерименту нами було встановлено позитивний вплив занять акробатичним рок-н-ролом на розвиток рівноваги тіла. У спортсменів КГ у всіх тестах покращились результати тестування, а у показниках статичної та динамічної рівноваги відбулась достовірна при $p < 0,05$ зміна показників. Однак включення вправ оздоровчого фітнесу у тренувальний процес спортсменів ЕГ мало більш позитив-

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників рівноваги спортсменів КГ та ЕГ у акробатичному рок-н-ролі на етапі попередньої базової підготовки протягом педагогічного експерименту (n=28)

Контрольна група спортсменів (n=14)							
Тести		ВД		КД		t	P
		$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$			
Проба Ромберга, с.	права	18,2	1,9	22,6	2	2,2	<0,05
Проба Ромберга, с.	ліва	16,3	1,9	20,8	2,2	2,2	<0,05
Ластівка, с.	права	21,7	2,4	24,1	2,2	1,1	>0,05
Ластівка, с.,	ліва	24,4	2,9	27,2	2,4	1,2	>0,05
Ходьба без зорового контролю, см. + вправо; - вліво		-34,7	2,7	-29,4	2,9	2,2	<0,05
Відновлення рівноваги, с.		34,3	3	38	3,1	1,5	>0,05
Експериментальна група спортсменів (n=14)							
Тести		ВД		КД		t	P
		$\overline{X} \pm m$		$\overline{X} \pm m$			
Проба Ромберга, с.	права	18,2	1,9	26,1	1,8	4,0	<0,01
	ліва	16,4	1,9	25,8	1,9	4,8	<0,01
Ластівка, с.	права	21,7	2,4	28,1	2,2	3,0	<0,05
	ліва	24,4	2,9	30,8	2,5	2,7	<0,05
Ходьба без зорового контролю, см. + вправо; - вліво		-34,8	2,6	-15,2	1,7	9,3	<0,001
Відновлення рівноваги, с.		34,2	3,2	41,4	3,1	3,0	<0,05

ний вплив на показники рівноваги тіла. Протягом експерименту у спортсменів ЕГ простежуються достовірні зміни досліджуваних показників при $p < 0,05$, $p < 0,01$, $p < 0,001$. Більше істотно змінився показник динамічної рівноваги, найменше відбулись зміни у показнику статичної рівноваги.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. У подальшому планується проаналізувати показники технічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки та визначити вплив засобів оздоровчого фітнесу на техніку виконання рухів акробатичного рок-н-ролу.

Список використаної літератури:

1. Артем'єва Г.П. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок-н-ролі: автореф. дис... канд. наук фіз. виховання і спорту (24.00.01). Харків, 2008. 23 с.
2. Болобан В. Н. Регуляція позы тела спортсмена: монография. К.: Олимп. литература, 2013. 232 с.
3. Всемирная рок-н-рольная конфедерация (WRRC) World Rock'n'Roll Confederation (WRRC), режим доступа: 7. <http://www.wrcc.org> (дата звернення: 04.12.2020).
4. Гуменюк С.В. Вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук фіз. виховання і спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. Харків, 2019. 25 с.
5. Козаков М.В. Особенности построения конкурсных программ в акробатическом рок-н-ролле в категории юноши. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5 (38), 2013. С. 141-146.
6. Lutsenko L.S., Artemieva H.P., Chichkunova M.V. Fundamental factors of long-term criteria and selection of children at the first stage of multi-year sports training in gymnastics and dance sports. Slobozhanskyi herald of science and sport, No. 5 (61), 2017, pp. 56-59.
7. Petr Kyzim, Serhiy Humeniuk, Nataliya Batieieva The influence of specific physical fitness of athletes on the biomechanical characteristics of performing basic exercises in acrobatic rock'n'roll. Slobozhanskyi herald of science and sport. No 1 (63). 2018, pp. 32 – 38.

Аналіз морфо-функціонального стану жінок 25-30 років в процесі занять оздоровчим фітнесом

Моїсеєнко Д.О., Артем'єва Г.П.

Анотація. В процесі проведення дослідження нами були встановлені показники морфо-функціонального стану жінок 25-30 років. В результаті порівняння ми з'ясували, що показники жінок обох груп знаходяться у межах норми та не мають достовірних при $p < 0,05$ відмінностей.

Ключові слова: Оздоровчий фітнес, жінки першого періоду зрілого віку, морфо-функціональний стан.

Вступ.

Численні дослідження показали, що збільшити резерви організму дозволяє оптимальне і досить постійне фізичне навантаження, яке можна отримати в процесі занять оздоровчим фітнесом [1, 7].

Обґрунтування педагогічних технологій занять оздоровчим фітнесом здійснюється в рамках теоретико-методичних уявлень, що розглядають досягнення і підтримання здорового способу життя в якості першочергового завдання. У цьому контексті рухова активність є ключовим фактором досягнення здорового способу життя, що визначає фізичну та функціональну підготовленість людини [2, 3, 5].

Фізична і функціональна підготовленість жінок є основою профілактики захворювань і подовження тривалості життя. Це досягається в результаті використання спеціальних програм оздоровчих занять (фітнес-програми), які складаються з ряду обов'язкових компонентів:

- покращення діяльності кардіо-респіраторної системи;
- розвиток координації рухів;
- розвиток витривалості;
- розвиток сили;
- розвиток швидкості;
- розвиток гнучкості [4, 6].

Автори наголошують, що складати оздоровчу програму необхідно базуючись на показниках фізичного стану людини до яких входить аналіз морфо-функціональних показників. Отже, для побудови оздоровчої програми актуальним є визначення параметрів морфо-функціонального стану жінок 25-30 років.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Наукова робота виконана відповідно до ініціативної наукової теми кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії: «Теоретико-методологічні засади розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр.», номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета – визначити показники морфо-функціонального стану жінок 25-30 років в процесі занять оздоровчим фітнесом

Завдання:

1. Проаналізувати сучасну літературу з питань теоретико-методичних уявлень підтримання здорового способу життя жінок першого періоду зрілого віку за допомогою оздоровчого фітнесу.

2. Визначити показники морфо-функціонального стану жінок 25-30 років та порівняти їх з нормами.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні приймали участь 16 практично здорових жінок, віком 25-30 років, які мали довідку від лікаря про можливість відвідувати оздоровчі заняття з фітнесу. Для рішення завдань нами використовувались сучасні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

На підставі рекомендацій фахівців з фізичної культури та фітнесу нами була розроблена батарея тестів для визначення морфо-функціонального стану жінок 25-30 років. За однорідністю ознак жінки були розподілені на дві групи КГ та ЕГ.

Результати первинного тестування морфо-функціональних показників жінок контрольної групи наведені в таблиці 1.

Аналіз вихідних даних показав, що в КГ жінок морфологічні показники характеризуються низьким ступенем однорідності, а результати коливаються від 19% до 29%, що пояснюється індивідуальними особливостями розвитку організму жінок. Показник віку 10% має високу ступень однорідності.

Середній вік жінок КГ складає $27,7 \pm 1,7$ роки. Показник зросту дорівнює $168,4 \pm 10$ см. Маса тіла жінок складає на початку експерименту $68,9 \pm 5,2$ кг. Індекс Кетле дорівнює $24,4 \pm 2,0$ і знаходиться в діапазоні норми (показник норми $18,5-24,9$), але індивідуальні показники 3-х жінок (37,5%) свідчать про надлишок маси тіла.

Обвід грудної клітки на початку експерименту становить $95,9 \pm 3,8$ см. Обвід талії складає $80,2 \pm 5,4$ см, але індивідуальні показники 2-х жінок (25%) свідчать про надлишок жирової тканини в області талії. Обвід стегон дорівнює $102,4 \pm 4,2$ см.

Після визначення ІГСТ можна сказати, що показники знаходяться на рівні нижче середнього і дорівнюють $56 \pm 3,8$ ум.од.

У пробі із затримкою дихання на вдиху показники жінок складають $24 \pm 4,8$ с. У пробі із затримкою дихання на видиху показники жінок складають $20,1 \pm 6,7$ с. Зіставлення з нормами вказує, що у показниках респіраторної системи простежується рівень нижче за середній. За коефіцієнтами варіації результати коливаються від 17% до

Таблиця 1
Морфо-функціональні показники жінок КГ (n=8)

Показники	X_{cp}	σ	m	V (%)
Вік, р	27,7	1,7	0,8	10
Зріст, см	168,4	10,0	3,5	26
Маса тіла, кг	68,4	5,2	0,4	24
Індекс Кетле, кг/м ²	24,4	2,0	0,5	20
ОГ, см	95,9	3,8	1,2	17
ОТ, см	80,2	5,4	2,3	29
ОС, см	102,4	4,2	2,1	19
ІГСТ, ум.од.	56	3,8	1,1	24
Штанге, с	24	4,8	1,2	20
Генче, с	20,1	6,7	1,7	17

24% та мають низьку однорідність. Отже, на початку експерименту середні показники морфо-функціонального стану жінок КГ знаходяться у межах норми. Також нами була зроблена статистична обробка результатів первинного контролю показників жінок ЕГ.

Результати первинного тестування морфо-функціональних показників жінок експериментальної групи наведені в таблиці 2.

Аналіз вихідних даних показав, що в ЕГ жінок морфологічні показники характеризуються низьким ступенем однорідності, а результати коливаються від 16% до 32%, що пояснюється індивідуальними особливостями розвитку організму жінок. Показник віку 9% має високу ступень однорідності. Середній вік жінок ЕГ складає 27, $1 \pm 1,9$ роки. Показник зросту дорівнює $164 \pm 10,9$ см. Маса тіла жінок складає на початку експерименту $69,1 \pm 5,6$ кг. Індекс Кетле дорівнює $23,5 \pm 1,9$ і знаходиться в діапазоні норми (показник норми 18,5-24,9), але індивідуальні показники 3-х жінок (37,5%) свідчать про надлишок маси тіла. Обвід грудної клітки на початку експерименту становить $96,1 \pm 3,3$ см. Обвід талії складає

$79,6 \pm 5,4$ см, але індивідуальні показники 2-х жінок (25%) свідчать про надлишок жирової тканини в області талії. Обвід стегон дорівнює $103,7 \pm 4,3$ см. Отже, на початку експерименту середні показники морфологічного стану жінок ЕГ знаходяться в нормі. Після визначення ІГСТ можна сказати, що показники знаходяться на рівні нижче середнього і дорівнюють $55 \pm 3,9$ ум.од.

У пробі із затримкою дихання на вдиху показники жінок складають $25,2 \pm 4,6$ с. У пробі із затримкою дихання на видиху показники жінок складають $20,5 \pm 6,9$ с. Зіставлення з нормами вказує, що у показниках респіраторної системи простежується рівень нижче за середній. За коефіцієнтами варіації результати коливаються від 19% до 26% та мають низьку однорідність. Отже, на початку експерименту середні показники морфо-функціонального стану жінок ЕГ знаходяться у межах норми. Для того, щоб у подальшому визначити ефективність методики ми провели порівняльний аналіз досліджуваних показників жінок 25-30 років. Результати порівняльного аналізу представлені на рис. 1 і 2.

Таблиця 2
Морфо-функціональні показники жінок ЕГ (n=8)

Показники	X_{cp}	σ	m	V (%)
Вік, р	27,1	1,9	0,9	9
Зріст, см	164	10,9	3,6	22
Маса тіла, кг	69,1	5,6	0,5	19
Індекс Кетле, кг/м ²	23,5	1,9	0,5	22
ОГ, см.	96,1	3,6	1,3	16
ОТ, см	79,6	5,4	2,5	32
ОС, см	103,7	4,3	2,2	20
ІГСТ, ум.од.	55	3,9	1,2	19
Штанге, с	25,2	4,6	1,3	26
Генче, с	21,5	6,9	1,5	21

ум.од.

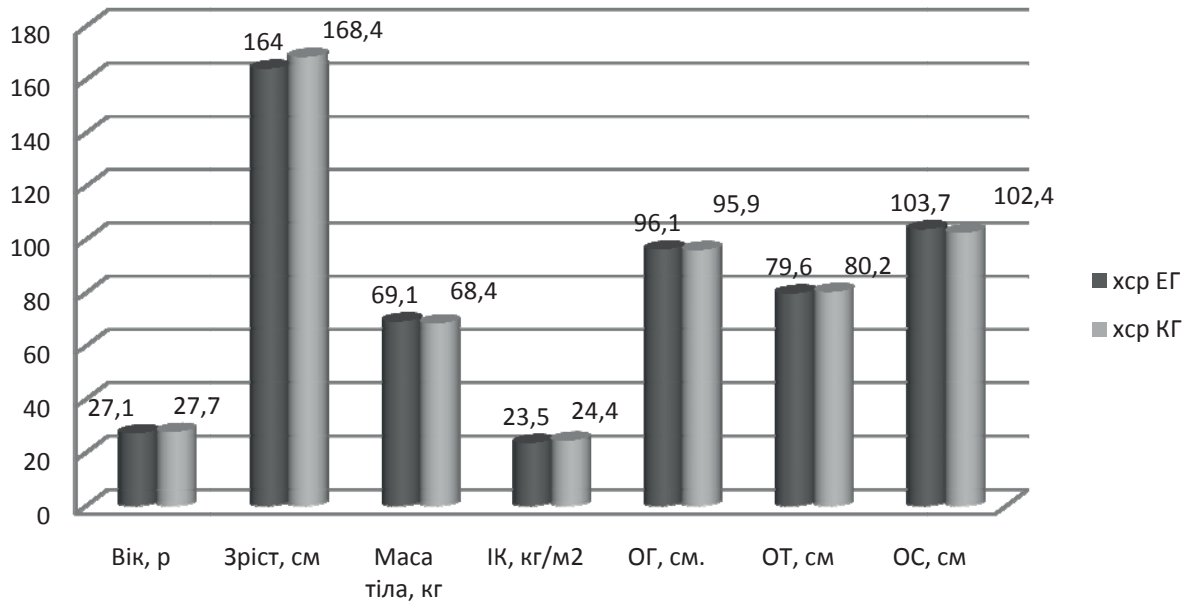


Рис. 1. Порівняльний аналіз морфологічних показників жінок EG (n=8) та KG (n=8)

Порівняння середніх значень морфо-функціональних показників жінок EG та EG на достовірність відмінностей довів, що на початку педагогічного експерименту не простежується достовірних при $p < 0,05$ відмінностей між досліджуваними показниками.

Висновки:

1. Проаналізована сучасна література з питань теоретико-методичних уявлень підтримання здорового способу життя жінок першого періоду зрілого віку довела, що у цьому контексті рухова активність організована за допомогою оздоровчого фітнесу є одним з факторів

досягнення здорового способу життя, що визначає фізичну та функціональну підготовленість людини.

2. Нами було встановлено, що показники обох груп жінок, які прийшли на заняття фітнесом знаходяться у межах норми та не мають достовірних відмінностей. Це у подальшому при порівнянні змін досліджуваних показників допоможе нам визначити ефективність занять оздоровчим фітнесом за побудованою методикою.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Планується провести педагогічне тестування та визначити вихідний рівень розвитку фізичних якостей досліджуваних жінок.

ум.од.

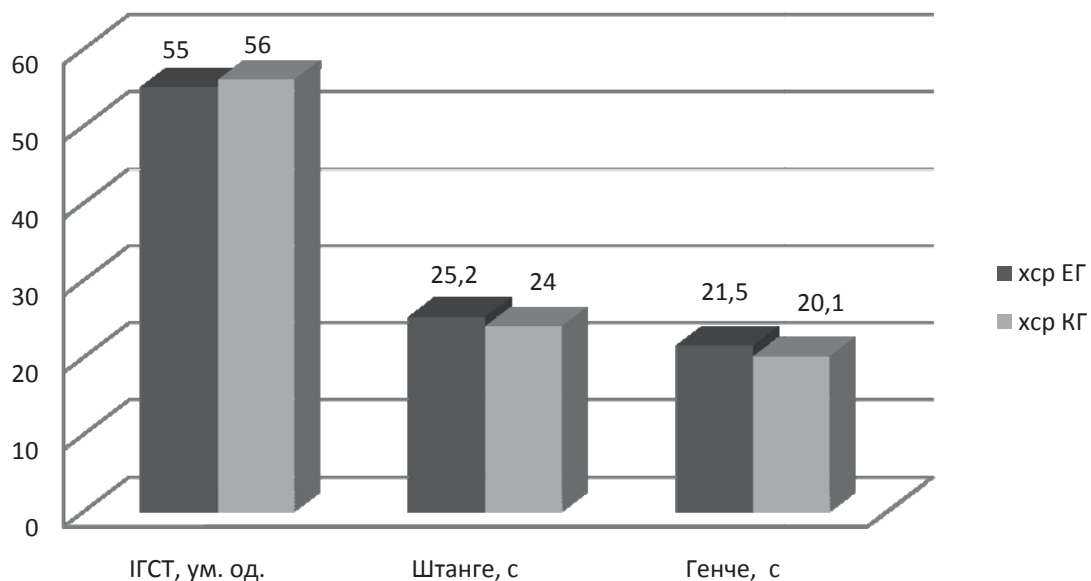


Рис. 2. Порівняльний аналіз функціонального стану кардіо-респіраторної системи жінок EG (n=8) та KG (n=8)

Список використаної літератури:

1. Беляк Ю.І., Грибовська Ірина, Музика Федір та ін. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Воловик Наталія. Оздоровчий фітнес для студентів: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ, 2010. 248 с.
4. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
5. Школа О. М., Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.
6. Тулайдан Г. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. Switzerland 2010. 60 p. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
7. American College of Sports Medicine. Position Stand: Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011. № 43(7), pp. 1334–1359. <http://www1.prweb.com/prfiles/2011/06/28/8606343/QualQuanEx.pdf>

Вдосконалення розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років на заняттях зі стретчингу

Нескородь Н. В., Мішин М. В.

Анотація. У статті представлені результати дослідження щодо вдосконалення розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років. За допомогою проведеного дослідження встановлений рівень ефективності впливу високоінтенсивних інтервальних тренувань за протоколом Табата на покращення гнучкості жінок віком 25-40 років під час занять стретчингом.

Ключові слова: фітнес, розвиток гнучкості, стретчинг, Табата.

Вступ.

У теперішній час дуже гостро стоять питання щодо переорієнтації системи фізичного виховання населення України та вирішення проблем зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у підвищенні рівня здоров'я і фізичного розвитку, виховання у населення відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик.

Одним із напрямків підвищення фізичного стану людини є покращення рівня розвитку гнучкості, який сприяє морфофункціональній якості апарату руху і опори. Розвиток гнучкості неодноразово ставав предметом досліджень, як вітчизняних: В.М.Платонов [4], так і закордонних: А.Ж.Блажевич, Н.Д.Гілл, Т.Кворнінг, А.Д.Кей, А.Г.Гоу і ін. [5], Л.П.Матвеев [2] науковців. Проте світ є дуже мінливим, у зв'язку з чим дослідження щодо розвитку гнучкості потребують постійного оновлення та більшої конкретизації.

У зв'язку з цим, питання вдосконалення розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років є актуальним.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри олімпійського і професійного спорту Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за темою «Перспективні напрями вдосконалення теоретичного та методичного забезпечення тренувальної діяльності у сучасному спорті» (номер державної реєстрації 0120U101061).

Мета дослідження: прослідити динаміку розвитку гнучкості у жінок віком 25-40 років під час тренувань зі стретчингу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо розвитку гнучкості жінок.
2. Дослідити вплив занять стретчингом на розвиток гнучкості у жінок віком 25-40 років.

Матеріал і методи дослідження.

Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс загальнонаукових методів: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Дослідження нами було проведене в Харкові з 01 березня 2021 по 31 серпня 2021 року. У дослідженні взяли участь 12 жінок віком від 25 до 40 років.

Для оцінки рівня розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років були використані такі тести: 1) нахил тулуба вперед з положення сидячи; 2) захоплення кистей у замок за спиною; 3) шпагат.

Порівняльний аналіз результатів тестування було проведено з використанням програмного забезпечення «Microsoft Excel» для Windows XP.

Результати дослідження та їх обговорення.

У сучасному світі фітнес – це своєрідна система масової оздоровчої культури, яка спрямована на підтримку здорового способу життя. Фітнес, як невід'ємна частина фізичної культури, увібрав у себе принципи і методи лікувальної, адаптивної, реабілітаційної рухової активності.

Таблиця 1
Аналіз показників рівня гнучкості жінок віком 25-40 років (n=12)

№	Контрольні тести	$\bar{x} \pm m$	t	p
1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,1±8,2	4,55	<0,001
		18,5±7,2		
2	Захоплення кистей у замок за спиною, см	5,6±5,2	6,58	<0,001
		11,7±6,3		
3	Шпагат, см	7,6±8,1	2,98	<0,05
		5,1±9,4		

Примітка: t_{кр} = 2,20 при p=0,05; t_{кр} = 3,11 при p=0,01; t_{кр} = 4,44 при p=0,001.

ті, оздоровчих видів гімнастики, різних танцювальних напрямків і багато іншого [3].

Останні тенденції розвитку фітнесу сприяють розробці та впровадженню авторських програм. Відомий напрям ментального фітнесу, такий як «Стретчинг», зайняв окрему нішу в рейтингу фітнес-програм, які реалізуються як у групових, так і в персональних форматах у роботі з жінками.

С.В. Агеева у своїх дослідженнях вказує, що однією з обов'язкових вимог, що необхідно дотримуватись під час занять стретчингом, є постійне урізноманітнення тренувальної програми [1].

Задля вдосконалення розвитку гнучкості жінок віком 25-40 років та урізноманітнення тренувальної програми, ми пропонуємо додати до основної програми вправ зі стретчингу також вправи за протоколом Табата.

Табата – це високоінтенсивні інтервальні тренування, що полягають у виконанні максимальної кількості вправ за мінімальний проміжок часу.

У 1996 році японський фізіолог і доктор наук І. Табата здійснив дослідження в пошуках ефективного способу підвищення витривалості спортсменів. У ході досліджень було встановлено, що інтенсивне інтервальне тренування за запропонованою методикою значно поліпшує функціональні можливості як аеробних, так і анаеробних систем організму. Якщо описувати сутність системи Табата коротко, то можна сказати, що це виконання максимально можливої кількості рухів за короткий час [7].

Під час тренувань за даною системою пікова частота серцевих скорочень (ЧСС) може сягати 86% від максимуму, рівень споживання кисню – 74%, витрати енергії на тренуванні можуть складати 240–360 ккал, рівень лактату в крові 12,1 ммоль/л, що є значно вищим лактатного порогу, а суб'єктивна оцінка тих, хто займається, класифікується як «важко», за шкалою Борга [6].

Визначення зміни рівня гнучкості жінок віком 25-40 років було проведено за допомогою аналізу показників тестувань, проведених на початку та наприкінці дослідження.

При аналізі результатів дослідження показників розвитку гнучкості виявлено, що достовірні зміни відбулися в усіх запропонованих тестах: «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», t=4,55, p<0,001; «Захоплення кистей у замок за спиною», t=6,58, p<0,001; «Шпагат», t=2,98, p<0,05. Цьому сприяло застосування в заняттях зі стретчингу вправ за протоколом Табата.

Висновки.

Стретчинг, як один із напрямків у фітнесі, являє собою комплекс вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості. Вправи з вдосконалення гнучкості розглядаються як один з найголовніших засобів оздоровлення та гармонійного розвитку особистості людини.

Для вдосконалення гнучкості жінок віком 25-40 років необхідно знаходитись у постійному пошуку інноваційних та нестандартних підходів у побудові тренувального процесу.

Комплексне застосування під час тренувань вправ з основами стретчингу з вправами за протоколом Табата є ефективним методом розвитку гнучкості.

Проте, під час тренувальних занять з використанням комплексного підходу, необхідно обов'язково брати до уваги інші чинники, такі як вік жінки, її фізіологічні особливості, рівень підготовки та інші зовнішні фактори, і лише у такому випадку буде можливим досягнення найкращих результатів та покращення показників гнучкості жінок віком 25-40 років на заняттях зі стретчингу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу інших методик розвитку гнучкості у жінок віком 25-40 років під час систематичних занять стретчингом.

Список використаної літератури:

1. Агеева С.В. Влияние упражнений стретчинга на развитие гибкости. Вестник Костанайского государственного института. 2016. № 2. С. 140-145.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Издательство Спорт, 2019. 414 с.
3. Мішин М.В. Окунь Д.О. Нескородь Н.В. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. Scientific Collection «InterConf»: with the Proceedings of the 3 rd International Scientific and Practical Conference «International Scientific Discussion: Problems, Tasks and Prospects» (October 21-22, 2021). Brighton, Great Britain: A.C.M. Webb Publishing Co Ltd., 2021. P. 298-305.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл. ISBN 978-966-2419-33-7.
5. Blazejch A.J., Gill N.D., Kvorning T., Kay A.D., Goh, A.G., Hilton B. Et al. No effect of muscle stretching within a full, dynamic warm-up on athletic performance. Med. Sci. Sports Exerc. 2018. Vol. 50. P. 1258-1266.
6. Emberts T., Porcari J., Doberstein S., Steffen J., Foster C. Exercise intensity and energy expenditure of a Tabata workout. Journal of Sports Science and Medicine. 2013. Vol. 12(3). 612-3.
7. Tabata I, Irisawa K, Kouzaki M, Nishimura K, Ogita F, Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. Medicine & Science in Sports & Exercise. 1997. Vol. 29(3): 390-5.

3. МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Мотивація майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять

Басова К. В., Петренко І. В.

Анотація. У ході дослідження вивчено інтереси студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять, виявлено домінуючі та другорядні мотиви у майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких домінуючими є бажання поліпшити фігуру, поставу, схуднути (47%), другорядними – бажання зміцнити здоров'я (37%), підвищити рухову активність (7%).

Ключові слова: мотивація, здобувачі освіти, спортивні менеджери, заклади вищої освіти, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Вступ.

Згідно з офіційними даними Міністерства молоді та спорту, сьогодні в Україні до занять фізичною культурою залучено понад 5 млн. жителів, що складає близько 13% населення, при цьому кожен шостий студент долучається до фізкультурно-оздоровчих занять, не зважаючи на їх оздоровчий ефект, сприяння підвищенню працездатності та подовження творчого довголіття. Саме тому доволі актуально постає питання мотивації студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих занять.

Окремі питання мотивації студентів до занять фізичною культурою та різними видами рухової активності розглядали у своїх наукових дослідженнях О. Біліченко, С. Вавренюк, Н. Горшкова, Є. Жуковський, Т. Круцевич, В. Петровський, підкреслюючи, що стійка мотивація сприяє успішному вирішенню виробничих завдань у майбутній професійній діяльності.

Однак серед досліджень сучасних вітчизняних вчених не достатньо робіт, які б відображали проблеми мотивації майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять, що й обумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконувалося згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за ініціативною темою «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0120U101012).

Мета дослідження – вивчити мотивацію майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Завдання дослідження:

1. Вивчити інтереси здобувачів освіти щодо фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Визначити домінуючі мотивації у майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Матеріал і методи дослідження.

У дослідженні взяли участь 50 здобувачів кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури. Для обґрунтування актуальності теми, визначення наукового апарату дослідження та вивчення інтересів здобувачів освіти щодо фізкультурно-оздоровчих занять проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми. З метою вивчення мотиваційних чинників майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять проведено опитування (анкетування).

Результати дослідження та їх обговорення.

Слід зазначити, що майбутні спортивні менеджери, які навчаються у закладах вищої освіти спортивного профілю, як правило, займалися різними видами спорту. Такі здобувачі освіти мають стійкі мотиви діяльності, впевненість у власних силах, розуміють співвідношення затрачених ресурсів з отриманими результатами.

Мотиваційний ряд Г. Мюррея [2] виділяє потреби спортсменів, які вони вдовольняють у спорті і які можна вдало використовувати після закінчення спортивної кар'єри для залучення їх до фізкультурно-оздоровчих занять:

1. Потреба в престижі, самовдосконаленні, визнанні, досягненні, честолюбстві, прагненні проявити себе.
2. Потреба досягнення успіху та уникнення невдач.
3. Потреба проявити владу над іншими, домінувати або підкорятися іншим.
4. Потреба в афіліації (потреба в спілкуванні, встановленні емоційних зв'язків з іншими, прояв доброзичливості, співпраці).
5. Потреба участі в пізнавальному процесі, бажання задовольнити свою допитливість, отримати відповіді на питання, що цікавлять.

Фізкультурно-оздоровчі знання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційну сферу студентства. Знання складають раціональну основу переконання студентів, а оздоровча спрямованість занять є способом впливу на формування у студентів потреби в заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час.

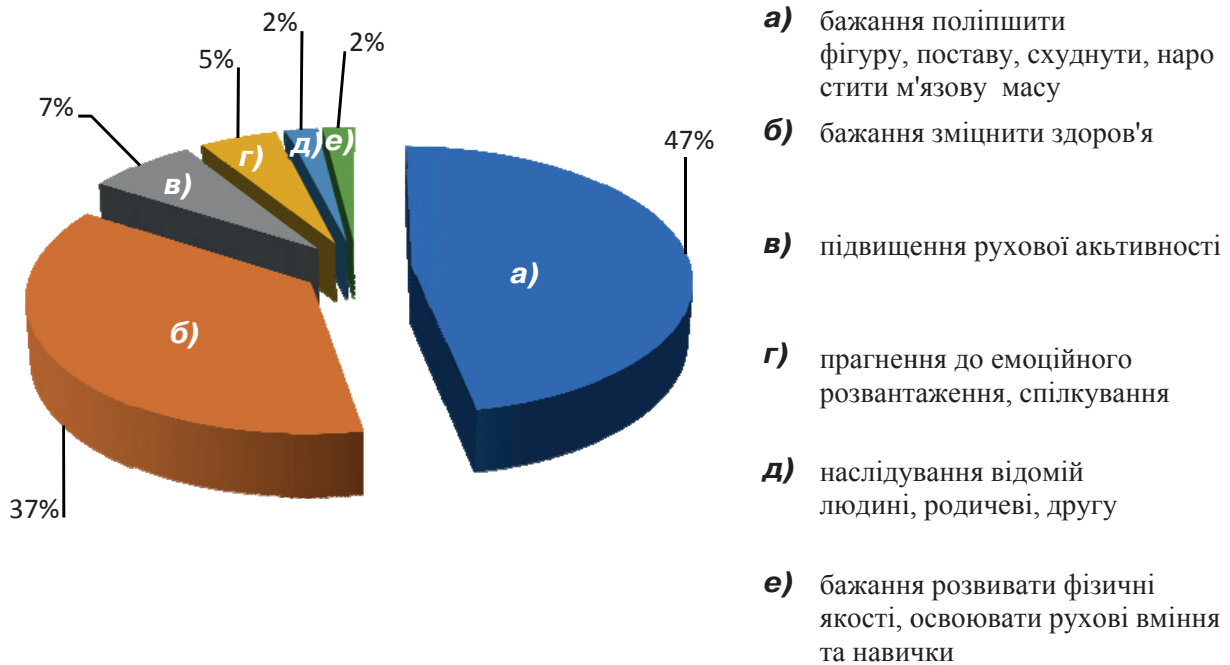


Рис. 1. Провідні мотиви майбутніх спортивних менеджерів до фізкультурно-оздоровчих занять

У процесі формування потреби до занять виділяють три фази:

1. формування знань, стосовно конкретного явища. Це вербальні знання, вони не застосовуються у власних заняттях, швидко зникають;
2. формування практичних умінь;
3. формування культурної потреби. На даному етапі у багатьох навчальних закладах основна увага приділяється не заняттям, а зовнішнім кількісними показниками рівня фізичної підготовленості, виконання нормативів і вимог, що веде до утворення шкідливих мотивів, пов'язаних з отриманням заліку. Через цей мотив також можливо приступити до формування оздоровчих мотивів [5].

Для залучення студентів до занять фізичною культурою у вільний від навчання час слід формувати у них усвідомлену потребу у фізичному самовдосконаленні.

У ході дослідження вдалося виявити найбільш повний список сучасних інтересів студентства у сфері фізичної культури і спорту [1, 3, 4], серед них:

- спортивний результат;
- досягнення успіху;
- патріотичні почуття;
- самоствердження, вольові якості;
- кар'єрні досягнення;
- рухова активність;
- оздоровлення;
- задоволення;
- спосіб спілкування;
- дотримання моди;
- наслідування шанованої людини;
- розвага;
- суперництво;
- звичка;
- азарт, боротьба;
- емоційна розрядка;

- поліпшення фігури;
- стабілізація ваги;
- бажання красиво виглядати;
- бажання привернути увагу представників протилежної статі;
- вплив реклами;
- вплив друзів або родичів;
- бажання бути сучасним.

Крім того, у науково-методичній літературі зустрічається теорія щодо залучення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом класичним методом, що зумовлена наявністю у програмі ЗВО трьох основних аспектів:

- освітнього, який передбачає повідомлення завдань, розподіл окремих завдань, залучення учнів до аналізу та виправлення помилок при виконанні рухів;
- виховного, що передбачає вирішення завдань загального виховання і розвитку фізичних якостей. Це загальні вимоги до будь-якої сфері педагогічної діяльності, що посилюються тим, що в руховій діяльності індивіда особистісні якості виявляються особливо яскраво;
- оздоровчого, що характеризується поступовим зростанням навантаження, щільності уроку і самоконтролю за нею [6].

Проведене опитування серед студентів Харківської державної академії фізичної культури дало можливість виявити домінуючі та другорядні мотивації майбутніх спортивних менеджерів до занять фізичними вправами. Дослідженням встановлено, що домінуючою мотивацією до фізкультурно-оздоровчих занять майбутні спортивні менеджери вважають бажання поліпшити фігуру, поставу, схуднути (47%), з другорядних мотивацій провідне місце займає бажання зміцнити здоров'я (37%), підвищити рухову активність (7%) (рис. 1).

На питання про ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять у вільний від навчання час переважна біль-

шість здобувачів освіти відповіло «позитивно» (62%), «скоріше позитивно» (28%), «скоріше негативно» (10%), «негативно» (0%), що свідчить про їх вмотивованість до занять і бажання розширювати рухову активність завдяки різним формам занять.

Висновки.

Дослідженням встановлено, що здобувачі освіти, які прагнуть стати спортивними менеджерами є достатньо вмотивованими до фізкультурно-оздоровчих занять, вони

розуміють їх корисний вплив на організм, стан здоров'я та успішне оволодіння майбутньою професією. Домінуючими мотивами до фізкультурно-оздоровчих занять майбутні спортивні менеджери вважають бажання поліпшити фігуру, поставу, схуднути (47%), другорядними – бажання зміцнити здоров'я (37%), підвищити рухову активність (7%).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні міжнародного досвіду побудови системи управління розвитком хокею та розробці ефективної вітчизняної моделі управління.

Список використаної літератури:

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 81-84.
2. Бех І.Д. Виховання особистості. К., 2003. Т.2. С. 215-225.
3. Біліченко О.О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3-5
4. Вавренюк С. А. Удосконалення форм і методів мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вузі. *НУЦЗУ*. 2018. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/6962/1/37.pdf>.
5. Козак Е.М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. *Фізичне виховання в школі*. 2002. № 4. С. 51-52.
6. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Фізичне виховання як соціальне явище. Підр. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: Олімпійська література, 2008. Т.1. С. 27–46.

Організаційно-управлінські аспекти використання маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу «Феромон»

Бурма Д.В., Середа Н.В.

Анотація. У статті наведено результати проведеного дослідження організаційно-управлінських аспектів використання маркетингового аудиту при розробці стратегії фітнес-клубу «Феромон». Розкрито зміст передумов проведення маркетингового аудиту в діяльності фітнес-клубу. Визначено ступінь впливу чинників маркетингового середовища на формування стратегії фітнес-клубу «Феромон».

Ключові слова: фітнес-клуб, маркетинг, маркетинговий аудит, менеджмент.

Вступ.

Маркетинговий аудит дає можливість показати неясно визначені цілі, неефективну стратегію фізкультурно-спортивної організації або фітнес-клуб, погане співвідношення цілей і стратегій, недоліки в організації маркетингу, необхідність поліпшити роботу з інформаційними потоками, що дасть можливість усунути недоліки в плануванні чи контролі маркетингової активності. Таким чином, маркетинговий аудит є основою процесу побудови стратегії фізкультурно-спортивної організації.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Наукове дослідження виконано відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри менеджменту фізичної культури «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту», номер держреєстрації: 012U101012.

Мета дослідження – визначити організаційно-управлінські аспекти використання маркетингового аудиту в діяльності фітнес-клубу «Феромон».

Завдання дослідження. Для реалізації поставленої мети було визначено наступні завдання:

1. Охарактеризувати особливості використання маркетингового аудиту в діяльності фітнес-клубу «Феромон».

2. Визначити ступінь впливу маркетингового середовища на формування стратегії фітнес-клубу «Феромон».

Матеріал і методи дослідження.

Для рішення поставлених завдань дослідження, застосовувалися наступні методи наукового дослідження: аналіз літературних джерел та документів; організаційний аналіз; соціологічне опитування (анкетування); методи маркетингового аналізу (PEST- та SWOT-аналізи); методи математичної статистики. У дослідженні приймали участь працівники фітнес-клубу «Феромон» м. Харкова, усього – 42 особи.

Результати дослідження та їх обговорення.

Формування маркетингового аудиту є одним із найскладніших завдань стратегічного управління фітнес-клубом. Необхідність його зумовлена отриманням інформації, що характеризує фінансово-господарську діяльність, а також складових елементів маркетингово-

Таблиця 1
Загальна характеристика чинників макросередовища, які впливають на діяльність фітнес-клубу «Феромон» (n=42)

№	Чинники	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
1.	Вдосконалення нормативно-правової бази	185	$4,20 \pm 0,24$	84,0	3
2.	Цінова політика фітнес-клубу	199	$4,47 \pm 0,27$	89,3	2
3.	Ефективна маркетингова діяльність	180	$4,07 \pm 0,18$	81,3	4
4.	Стан здоров'я населення та епідеміологічна ситуація	205	$4,73 \pm 0,15$	94,6	1
5.	Новітні наукові розробки та методики в сфері фізичної культури і спорту	175	$3,87 \pm 0,16$	77,3	5
$\sum_{i=1}^n x_{i \max} = 210 \sum_{i=1}^n x_{i \min} = 42$					

го середовища, яке його оточує, та координації на цій основі діяльності системи управління з метою досягнення поставлених цілей.

За результатами проведеного аналізу літературних джерел визначено передумови проведення маркетингового аудиту:

1) початок випуску нових фізкультурно-спортивних послуги чи спортивних товарів;

2) як один із засобів, спрямованих на збільшення прибутку та контингенту, тих хто займається у фітнес-клубі;

3) оцінка наявності у фітнес-клубі прибуткової цінової політики, набору спортивних товарів та фізкультурно-спортивних послуг, які користуються попитом на ринку [3, 4].

Для визначення ступеня впливу чинників маркетингової середовища було проведено PEST- та SWOT-аналізи та сформовано загальну картину чинників макросередовища, які мають найбільший вплив на формування стратегії фітнес-клубу «Феромон». У рамках даного дослідження використовувалась маркетингова методика дослідження зовнішнього середовища PEST-аналіз. Даний метод використовується для аналізу ступеню впливу чинників макросередовища на ефективність функціонування фітнес-клубу «Феромон» (таблиця 1).

За даними таблиці видно, що високий ступінь впливу на діяльність фітнес-клубу «Феромон» мають демографічні чинники – стан здоров'я населення та епідеміологічна ситуація в країні та місті (205 балів). Епідеміологічна ситуація яка склалася на сьогоднішній день змушує фізкультурно-спортивні організації шукати нові форми проведення занять та отримання прибутку. Запровадження карантинних дій дало поштовх для розширення соціально-економічних напрямків роботи всесвітньої мережі Інтернет. Вона стала невід'ємною складовою в усі сферах людського життя: робота, навчання, спілкування, тренування, організація дозвілля. За останні роки

Інтернет проник і в економічну сферу, у зв'язку з цим виникло таке поняття, як Інтернет-маркетинг [2].

Наступними чинниками, які впливають на діяльність фітнес-клубу є: економічні – цінова політика (199 балів), політико-правові – вдосконалення нормативно-правової бази (185 бали), Високий ступінь впливу демографічних чинників на діяльність фітнес-клубу зумовлено тим, що від якості визначеного чинника залежить структурна повнота навчально-тренувального процесу і взагалі функціонування в цілому.

Аналіз середовища передбачає не тільки вивчення його макросередовища (політичні, економічні, соціальні, демографічні, екологічні та науково-технічні чинників), але й мікросередовища. Для дослідження мікросередовища нами використовувалась методика SWOT-аналізу. Дана методика входить до базового інструментарію маркетингового аудиту та допомагає узагальнити ситуацію на ринку фітнес індустрії, побачити шанси та загрози, визначити слабкі і сильні сторони. Аналіз є основним інструментом стратегічного планування діяльності в перспективі визначення сильних та слабких сторін, їх можливостей та загроз, встановлення зв'язків між ними, побудову матриці SWOT-аналізу (таблиця 2).

На перше місце та сильною стороною діяльності фітнес-клубу «Феромон» респонденти одногосно визначили – використання інструментів Інтернет-маркетингу та SMM (209 балів). Не можливо не акцентувати увагу на показниках – впровадження нових технологій та обладнання у тренувальний процес (183 бали) та ефективний маркетинговий відділ (186 балів). Їх наявність вказує на готовність керівництва фітнес-клубу до впровадження у свою діяльність новітніх технологій в сфері фітнес індустрії та ринкових умов, а саме маркетингового аудиту. Слід зазначити, що близький за змістом показник оцінки респонденти оцінили однаково, що вказує на узгодженість відповідей.

Таблиця 2
Загальна характеристика впливу чинників мікросередовища на діяльність фітнес-клубу «Феромон» (n=42)

№	Показники оцінки	Сума Σ	$\bar{X} \pm m$	%	Місце
1.	Законодавчі зміни	177	$3,53 \pm 0,34$	70,6	7
2.	Використання інструментів Інтернет-маркетингу та SMM	209	$4,95 \pm 0,21$	100,0	1
3.	Наявність переваги перед конкурентами	180	$3,80 \pm 0,22$	86,0	6
4.	Впровадження нових технологій та обладнання у тренувальний процес	183	$3,80 \pm 0,29$	86,0	5
5.	Регулярність проходження курсів підвищення кваліфікації	184	$3,93 \pm 0,28$	88,6	4
6.	Ефективний маркетинговий відділ	186	$3,93 \pm 0,31$	88,6	3
7.	Підтримка державних органів управління ФКС та тісна взаємодія	188	$4,00 \pm 0,37$	80,0	2
$\sum_{i=1}^n x_{i \max} = 210 \sum_{i=1}^n x_{i \min} = 42$					

Висновки.

За результатами проведеного дослідження визначено, що маркетинговий аудит є видом підприємницької діяльності, незалежною формою контролю, хоча і може носити обов'язковий характер, проте обирається добровільно власником, котрий формулює питання, на які маркетингові аудитори мають дати обґрунтовані висновки для подальшого удосконалення роботи фітнес-клубу «Феромон».

У результаті проведеного PEST- та SWOT-аналізу було сформовано матрицю, яка відображає ступінь впливу чинників зовнішнього та внутрішнього середовища та основні стратегічні напрямки подальшого роз-

витку фітнес-клубу «Феромон». Дослідження макросередовища визначило високий ступінь залежності діяльності фітнес-клубу «Феромон» від: демографічних чинників – стан здоров'я населення та епідеміологічна ситуація в країні та місті ($4,73 \pm 0,15$); економічних – цінова політика фітнес-клубу ($4,47 \pm 0,27$); політико-правових – вдосконалення нормативно-правової бази ($4,20 \pm 0,24$); науково-технічних – новітні наукові розробки та методики в сфері фізичної культури і спорту ($3,87 \pm 0,16$).

Перспективи подальших досліджень полягає у розробці програми проведення маркетингового аудиту та доведення її ефективності.

Список використаної літератури:

1. Ляшенко Г.П., Моткалюк Р. В. Інтернет-маркетинг та його інструментарій. Науковий вісник Національного університету державної податкової служби України (економіка, право). Київ, 2013. №3 (62). С. 59-65.
2. Середа Н.В. Застосування Інтернет-маркетингу для підвищення ефективності діяльності фізкультурно-спортивної організації. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XX Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 грудня 2020 року. Харків: ХДАФК, 2020. С. 126-128.
3. Середа Н.В. Методологія дослідження ринку фізкультурно-спортивних послуг: навчальний посібник для студентів магістратури. Харків: ХДАФК, 2018. 206 с.
4. Стадник С.А., Середа Н.В. Маркетинговий аналіз конкурентоспособности фитнес-клубов в городе Харькове. Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теорет.журн. Харків: ХДАФК, 2016. №6 (56). С. 120-124.
5. Троценко А.А. Середа Н.В. Теоретичні основи формування комплексу маркетингу в сфері фітнес-індустрії. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. С. 131-135.

Сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів в Україні

Головкова О. А., Леонова Ю. О.

Анотація. У роботі визначено й досліджено стан і сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів в Україні, зокрема у м. Харків. Проблемним і малодослідженим питанням залишається підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами та розвитку їх діяльності. Керівництву фітнес-клубами необхідно приділяти більше уваги питанням ефективності управління ними та оптимізації їх діяльності.

Ключові слова: фітнес-клуби, фітнес-індустрія, управління, ефективність, ринок спортивно-оздоровчих послуг.

Вступ.

У сучасних умовах, зважаючи на зростаючу кількість конкурентів та підвищення вимог клієнтів, для забезпечення ефективності та успішності функціонування фітнес-клубів необхідні професіоналізм та якісна організація роботи усіх підрозділів і спеціалістів. Проведений аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що питанням ефективності управління фітнес-клубами та оптимізації їх діяльності не приділяється достатньої уваги. В основному, вчені здійснюють вузькоспеціалізовані дослідження: вивчають стан фітнес-індустрії в Україні (вчені Русинович С., Чеховська Л., Леонова Ю., Бондар А.) й у світі (вчені FrancoS., SimxesV., WilliamsJ., ChinnS.); виявляють проблеми управління фітнес-клубами (вчені Чеховська Л., Ажиппо О., Бондар А., Петренко І., Середа Н.); аналізують та оцінюють організаційно-управлінську і маркетингову діяльність організацій фітнес-спрямованості (вчені Стадник С., Середа Н., Мічуда Ю.) тощо. Тому проблемним і малодослідженим питанням залишається підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами та розвитку їх діяльності.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі спеціалізованих кафедр закладів вищої освіти, де викладаються дисципліни «Управління фізичною культурою та спортом», «Організація і менеджмент фізичної культури», «Маркетинг фізичної культури» та ін.

Мета дослідження – визначити й дослідити стан і сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів в Україні.

Завдання дослідження:

— виявити проблемні та малодосліджені питання щодо управління вітчизняними фітнес-клубами та оптимізації їх діяльності;

— визначити й дослідити стан і сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів в Україні, у т. Ч. В м. Харків.

Матеріал і методи дослідження.

У сучасних економічних умовах інтеграція виробників спортивно-оздоровчих послуг у систему ринкових відносин призведе до зміни змісту і форми їх господарської діяльності. Як свідчить аналіз літературних джерел [1; 3; 7; 8], це виявляється в активному застосуванні ними таких ринкових інструментів господарювання, як підприємництво, маркетинг і спонсорінг. За сучасних умов

підприємництво у спортивно-оздоровчій сфері стало найпоширенішою формою господарської діяльності на ринку спортивно-оздоровчих послуг розвинених країн, яке розвивається у двох напрямках: як малий спортивний бізнес та великий спортивний бізнес. В Україні дохід від фітнес-послуг становить 266,5 млн євро, а до занять фітнесом в нашій країні залучено 1,2 млн осіб, що становить 2,9 % населення [4]. Цей показник значно нижчий за показники провідних європейських фітнес-країн, однак свідчить про значний потенціал розвитку індустрії. У роботі було використано теоретичні та практичні дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених, наукову літературу; також було використано такі методи:

— порівняння – для виявлення проблемних і малодосліджених питань щодо управління вітчизняними фітнес-клубами та оптимізації їх діяльності; для характеристики стану і сучасних напрямків розвитку діяльності фітнес-клубів м. Харків;

— узагальнення – для формування напрямків підвищення ефективності діяльності вітчизняних фітнес-клубів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Стан і напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів залежать від формування й розвитку ринку спортивно-оздоровчих послуг. Розвиток цього ринку робить суттєвий внесок в економіку багатьох країн, оскільки популяризація спорту призводить до зростаючого попиту на спортивні споруди та місця, де можна займатися спортом. У зв'язку з цим спостерігається збільшення кількості установ, що пропонують увесь спектр послуг у сфері фізичної культури і спорту: від стадіонів, спортивних залів і басейнів до спортивно-оздоровчих центрів.

Формування вітчизняного ринку спортивно-оздоровчих послуг пов'язано з використанням сучасних технологій, що істотно поглибить і розширить технологічні й функціональні зв'язки з іншими підсистемами національної економіки [2]. Більш повному залученню спорту в економічний обіг сприяє функціонування останнього на основі ринкових відносин, що значно розширює джерела фінансування спортивної діяльності. Розвиток ринку спортивно-оздоровчих послуг визначається суспільною потребою в підготовці висококваліфікованих спортсменів з метою підтримки престижу країни на міжнародній арені, проведення великих спортивних змагань і задоволення попиту населення на видовищні акції.

У сучасних економічних умовах в українському суспільстві залишається актуальною необхідність державної підтримки сфери фізичної культури і спорту. Лише за

Таблиця 1
Стан і сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів м. Харків

Показники	Фітнес-клуби		
	«Fortis», «Feromon», «Safari», «Pulse Gym»	«Tetra», «Aura», «Egoiste»	«Fitline», «Bulldog Gym», «Space»
Сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів	Забезпечення різноманіття й постійного оновлення фітнес-програм, враховуючи світові тенденції щодо розвитку оздоровчих фітнес-програм і технологій		
Орієнтація на споживача	Орієнтація на масового споживача	Ексклюзивна аудиторія	Орієнтація на молодь, «сімейну групу» споживачів
Цінова політика	Доступна ціна, система абонементів	Висока ціна, тільки клубна система	Доступна ціна / абонементна система
Ресурсне забезпечення	Кваліфікований персонал; висока / середня якість обладнання та інвентаря; високий рівень комфорту	Висококваліфікований персонал; сучасне професійне обладнання; бездоганний сервіс	Кваліфікований персонал; середня якість обладнання та інвентаря; невеликий розмір залів
Існуючі додаткові послуги	Формування груп для занять пілатесом (65 %), фітнес-міксом (60 %), стретчингом (50 %), калланетикою та MIX-intensive (45 %), TRX та стрип-пластикою (35 %), Zumba, йогою (20 %)		
Бажані додаткові послуги	Організація у клубі фітнес-бару (65 %), SPA-процедур (40 %), салону краси (25 %) та сауни (20 %)		
Підвищення кваліфікації персоналу клубу	Організація безперервного процесу підвищення кваліфікації фітнес-тренерів, інструкторів, консультантів, які безпосередньо працюють з клієнтами щодо найповнішого задоволення їх інтересів		
Причини відмови відвідування фітнес-клубу	Фінансові труднощі (45 %), часті відрядження (40 %), проблеми зі здоров'ям (35 %), перехід до іншого фітнес-клубу (30 %), зміна графіку роботи (15 %), лень та відсутність сили волі (5 %)		

умови ефективного державного регулювання можлива актуалізація та впровадження здорового способу життя, покращення фізичної підготовки людей різних вікових категорій, формування фізично і психологічно здорової особистості. На відміну від розвинених країн, працедавці в Україні практично не заохочують працівників, які підтримують свою спортивну форму і ведуть здоровий спосіб життя. Порівняльну характеристику стану і сучасних напрямків розвитку діяльності фітнес-клубів м. Харків представлено у таблиці 1 [4–6].

За даними таблиці 1, у напрямку підвищення ефективності діяльності фітнес-клубів тренерам та інструкторам необхідно приділяти особливу увагу діагностиці й

контролю фізичного стану тих, хто займається, а також індивідуальному підходу до кожного клієнта. Отримані результати також свідчать про необхідність розвитку сервіс-менеджменту щодо роботи з клієнтами.

Висновки.

Таким чином, було виявлено проблемні та малодосліджені питання щодо управління вітчизняними фітнес-клубами та оптимізації їх діяльності. Також визначено й досліджено стан і сучасні напрямки розвитку діяльності фітнес-клубів в Україні, у т. ч. в м. Харків. Розвиток діяльності фітнес-клубів залежить від розвитку ринку спортивно-оздоровчих послуг. Керівництву фітнес-клубами

необхідно приділяти більше уваги питанням ефективності управління ними та оптимізації їх діяльності. Також було встановлено необхідність розвитку сервіс-менеджменту щодо роботи з клієнтами фітнес-клубів.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо О. Ю., Бондар А. С., Петренко І. В., Середа Н. В. Управління фізичною культурою та спортом у реалізації стратегії сталого розвитку регіону. Публічне управління у забезпеченні сталого розвитку країни. Харків, 2017. С. 1–6. Режим доступу: <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/conf/2016-5/doc/4/01.pdf>.
2. Леонова Ю. О., Бондар А. С. Управління ринком спортивно-оздоровчих послуг: проблеми та особливості. Інфраструктура ринку. 2020. № 43. URL: <http://www.market-infr.od.ua/uk/43-2020/>.
3. Мічуда Ю. П. Проблеми розвитку підприємництва у сфері спорту для всіх. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 1. С. 82–86.
4. Русинович С. Обзор рынка фитнес-услуг Украины. Дело. 2019. № 32. С. 86–90.
5. Стадник С. А., Середа Н. В. Маркетинговий аналіз конкурентоспособності фітнес-клубов в місті Харків. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 6 (56). С. 120–124.
6. Чеховська Л. Характеристика діяльності мережі фітнес-клубів «FITCURVES». Спортивна наука України. 2018. № 2 (84). С. 48–54.
7. Franco S. C. A., Simxes V. A. C. Fitness professionals' pedagogical intervention. European Journal for Exercise Professionals. 2017. Vol. 1. С. 29–37.
8. Williams J. J., Chinn S. J. Meeting relationship-marketing goals through social media: A conceptual model for sport marketers. International Journal of Sport Communication. 2017. № 3 (4). Р. 422–437.

Сучасні тенденції розвитку спонсорства у професійному спорті

Гуляєв А. Р., Пономарьов В. О., Попов О. Є.

Анотація. В наші дні спонсорство відіграє важливу роль у функціонуванні та подальшому розвитку професійних спортивних клубів в умовах сучасних соціально-економічних перетворень. Незважаючи на популярність багатьох видів спорту, спонсора знайти нелегко. А вибудувати грамотну політику із організацією, що спонсує, ще складніше.

Ключові слова: професійний спорт, спортивне спонсорство, реклама, комерціалізація спорту, фізична культура та спорт.

Вступ.

Кожен професійний клуб веде пошук хороших спонсорів для кращого фінансування та свого просування на спортивній арені, але в цьому зацікавлені не тільки клуби, а й самі спонсори, які отримують компенсацію у вигляді дозволу використовувати для реклами свою назву та фірмовий знак, і визнання їх, як фірми – спонсора.

Суть спонсора у сфері полягає у поширенні рекламної інформації. З погляду фірми, компанії, підприємства, спонсорство – одна з складових частин маркетингу, оскільки рекламна інформація надходить потенційним та фактичним споживачам. Під спонсорством мається на увазі залучення коштів компанії-спонсора до конкретного проекту з метою досягнення певної вигоди, а саме посилення пізнаваності бренду та підвищення лояльності до нього у потенційного споживача. Таким чином, воно вигідне обом сторонам і за своєю суттю є суто комерційною справою [1, 3].

Ця проблема вимагає вивчення, оскільки через комерціалізацію спорту поняття спонсор і спорт на сьогоднішній день майже нероздільні. Тому, я вважаю, потрібно визначити яке місце займає спонсорство у функціонуванні та успішності професійного клубу.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження необхідно спрямувати на вивчення зарубіжного досвіду щодо напрямків розвитку діяльності фітнес-клубів та їх особливостей.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними дослідженнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту (2020-2024 р.)

Мета дослідження – визначення ролі спонсорства у розвитку сучасного професійного спорту в Україні.

Завдання дослідження:

1. На основі вивчення спеціальної літератури та періодичних публікацій, виділити значущі для дослідження поняття.

2. Розкрити сутність спонсорства у сфері фізичної культури та спорту.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел та документів;
- методи системного аналізу;
- Соціологічне опитування (анкетування);
- Математичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.

На Заході спортивне спонсорство є одним із найпоширеніших і найпопулярніших каналів маркетингових комунікацій. Спонсорство спортивних змагань розглядається як інвестиції у довгостроковий розвиток влас-

Таблиця 1
Основні відмінності спортивного спонсорства від традиційної реклами

	Традиційна реклама	Спортивне спонсорство
Охоплення та частота	Показники відповідають кількості оплачених виходів	Показники безпосередньо залежать від резонансу, що викликає подію, та від активності його обговорення
Залучення аудиторії	Низька – повідомлення, як правило, сприймається як рекламний шум	Можна досягти високого ступеня залучення аудиторії до спонсорованої події
Відношення аудиторії	Більшість людей негативно ставляться до реклами, намагаючись її уникати	Спонсор нерідко сприймається як символ успіху улюбленої команди, спортсмена тощо; спонсорування тієї чи іншої соціально значущої події тим більше прихильно сприймається аудиторією

ного бренду та престиж компанії, при цьому інвестиції високоефективні.

Крім того, спонсорство найбільших спортивних змагань сприймається як атрибут найбільших і серйозних компаній, які приділяють увагу соціальній орієнтованості бізнесу.

У таблиці 1. Узагальнено основні відмінності спортивного спонсорства від традиційної реклами.

Сказане не означає, що спортивне спонсорство не має недоліків – безумовно, вони присутні, і питання лише в тому, наскільки переваги даного інструменту заповнюють ці недоліки.

Основним недоліком спортивного спонсорства як маркетингового інструменту є складність оцінки його ефективності [4, 7].

Спонсорські пакети на Заході зазвичай включають три основні компоненти:

1. Просування бренду спонсора у місці проведення змагання (реклама на сидіннях, банери у залі, реклама на формі гравців, роздача зразків продукції спонсора)

2. Просування бренду спонсора на всю цільову аудиторію цього спортивного змагання або виду спорту в цілому (за рахунок придбання рекламного пакету ЗМІ, що дозволяє генерувати необхідний спонсору інформаційний потік)

3. Просування бренду спонсора серед персоналу компанії (наприклад, заохочення найкращих співробітників квитками на змагання).

При цьому найважливішою частиною спортивного спонсорства на розвинених ринках є можливість використання факту фінансової підтримки, того чи іншого заходу у всій маркетинговій стратегії компанії, що дозволяє досягти додаткового ефекту.

Для компанії спонсора активна спонсорська діяльність, це насамперед підвищення іміджу, оскільки спорт асоціюється зі здоровим способом життя. Крім того, здійснення альтернативної непрямої реклами як компанії спонсора, так і об'єкта спонсорської діяльності. Що дозволяє говорити про своєрідні угоди та договори у сфері спорту, здатні залучати приховані інвестиційні кошти на розвиток як окремих видів спор-

ту та професійних спортсменів, так і на популяризацію руху масового спорту, що так необхідно населенню України.

За результатами анкетування можна дійти невтішного висновку у тому, що у час спонсорство у сфері професійного спорту перебуває в підйомі. В Україні ця галузь також розвивається, але не такими темпами як у світі.

Основними проблемами в українському спонсорстві є недостатньо ефективна робота держави щодо залучення спонсорів, брак кваліфікованого персоналу, недостатня просвітницька діяльність серед потенційних спонсорів [2].

Стабільно спонсорська діяльність провадиться щодо таких видів спорту, як автоспорт, баскетбол, біатлон, бодібілдинг, бокс, вільна боротьба, легка атлетика, теніс, футбол. Найбільш привабливі для спонсорів такі види спорту: футбол, бокс, велоспорт, легка атлетика, теніс та баскетбол [5, 7].

Спонсорство тим і відрізняється від меценатства, що спонсори отримують якусь послугу натомість. Але більшість респондентів, а це 65% вирішило що спонсорам послуги у відповідь слід давати по мірі можливості і всього 25% дали відповідь, що послуги у відповідь повинні надходити в обов'язковому порядку.

Основне питання, яке ставлять партнери (спонсори), яку вигоду вони матимуть від нашої співпраці. У сфері спорту ми можемо запропонувати лише рекламу даного партнера, тому велике місце у роботі клубів та організацій приділяється роботі зі ЗМІ. В еру нових технологій велике значення має організація роботи офіційного Інтернет сайту, і окремих сайтів, що представляють окремі змагання, це не тільки реклама для потенційних спонсорів, а й можливість заробляти гроші з реклами інших марок на самому сайті [6].

Найбільш привабливою для спонсорів є підтримка професійних спортсменів. Але не варто забувати і про такі послуги, як проведення змагань та будівництво спортивних споруд.

Перспективи подальших досліджень. Визначити особливості залучення спонсорів у різних видах спорту.

Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В., Марчук С. О., Бойченко Н. В.. Оптимізація управління федерацією у боксі. Єдиноборства, № 4, 2017: С. 14-21.
2. Леонова Юлія, Бондар Анастасія, Стадник Світлана. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 6 (80), 2020: С. 81-86.
3. Байрамов Р., Бондар А. Організаційно-управлінські засади діяльності Харківської обласної федерації сумо. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №. 3. С. 26-31.
4. Корольова М., Стадник С., Бондар А., Петренко І. Сучасний спортивний менеджер як об'єкт наукового аналізу. Слобожанський науково-спортивний вісник, (6К), 2019. С. 34-38.
5. Павленко О. Навколишнє середовище спортивних клубів закладів вищої освіти. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, № 5 (24). Вінниця; 2018. С. 246-251.
6. Путятіна Г. Політико-економічні параметри оптимізації галузі фітнесу як соціоприродної системи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №. 1 (69). С. 25-30.
7. Середа Н. Організаційні аспекти використання інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу. Слобожанський науково-спортивний вісник, (6К), 2019: С. 89-92.

Управління розвитком хокею в Україні

Мережко І. Б., Бондар А. С.

Анотація. У статті наведено результати аналізу структури та напрямків діяльності органів управління хокеєм в Україні, охарактеризовано сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку хокею, наведено результати соціологічних досліджень, які свідчать про те, що 70% респондентів вважають хокей перспективним видом спорту для України, 52% з яких вважають, що в країні відсутні необхідні умови для його ефективного розвитку, однією з основних причин 62% опитаних вважають недостатнє фінансування. У ході дослідження визначено сильні та слабкі сторони діяльності Федерації хокею України, розроблено стратегії її розвитку при співставленні сильних і слабких сторін з її можливостями та загрозами.

Ключові слова: хокей, управління, федерація, стратегія розвитку, програма розвитку.

Вступ.

На сьогоднішній день створення умов, спрямованих на розвиток хокею в Україні є дуже актуальним питанням, оскільки це, в першу чергу, забезпечить залучення населення до масових занять хокеєм з метою формування здорового способу життя, а з іншого – сприятиме підвищенню спортивних результатів вітчизняних хокеїстів на міжнародній арені [1]. Для цього необхідно створення сучасної інфраструктури, необхідної для занять хокеєм, розвиток дитячо-юнацького хокею, підготовка кваліфікованих тренерів, а також сучасний прогресивний менеджмент фізкультурно-спортивних організацій, зокрема Федерації хокею України.

У своїх наукових дослідженнях М. Зубалій, В. Костюкевич, А. Міхнов, І. Павлюк, О. Серебряков та інші вітчизняні вчені розглядали окремі проблеми розвитку хокею в Україні, серед яких історичні витоки розвитку хокею з шайбою, складові системи керування хокеєм та її функціональні особливості, удосконалення змагальної діяльності хокеїстів, однак на сьогоднішній день залишається не до кінця розкритою проблема організації управління розвитком хокею в Україні, що й зумовило вибір теми дослідження.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконувалося згідно з Тематичним планом науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2019-2024 рр. за ініціативною темою «Стратегічне управління розвитком

фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0120U101012).

Мета дослідження – визначити сучасні тенденції управління розвитком хокею в Україні.

Завдання дослідження:

3. Дослідити історію становлення та сучасний стан розвитку хокею.

4. Вивчити структуру та особливості системи управління розвитком хокею в Україні.

5. Охарактеризувати перспективи розвитку хокею в Україні.

Матеріал і методи дослідження.

У ході дослідження використовувався комплекс наукових методів, адекватних поставленій меті та завданням дослідження: аналіз та узагальнення наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури з метою вивчення організаційної структури управління та основних напрямків розвитку хокею, виявлення особливостей розвитку хокею в системі сучасного спорту, аналіз документів для визначення напрямів формування державної політики щодо розвитку хокею, вивчення стану розвитку хокею, соціологічне опитування (анкетування) з метою вивчення громадської думки щодо стану та перспектив розвитку хокею, SWOT-аналіз сприяв оцінці сильних та слабких сторін діяльності Всеукраїнської громадської організації «Федерація хокею України», методи математичної обробки даних для обрахунку отриманих у ході дослідження результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Сучасний хокей з шайбою як спортивна гра виник в Канаді. У 1870-і роки він був обов'язковою грою для всіх спортивних свят країни. У 1899 році в Монреалі був побудований перший в світі критий стадіон для гри в хокей зі штучним льодовим майданчиком, розрахований на 10 000 чоловік. Міжнародна ліга хокею – створена у 1908 році на конгресі в Парижі, її діючими членами є національні хокейні організації 70 країн світу, 50 з яких беруть участь у змаганнях чоловічих команд і 33 – в жіночих змаганнях [2].

В Україні розвитком хокею опікується Всеукраїнська громадська організація «Федерація хокею України», яка створена у 1992 році і є членом Міжнародної хокейної федерації з 6 травня 1992 року, а з 1993 року збірна команда України бере участь у чемпіонаті світу [4]. До 2016 року українські спортсмени демонстрували високі результати на міжнародних змаганнях і входили до 20 сильніших команд світу. На сьогоднішній день, відповідно до рейтингу Міжнародної федерації хокею, збірна команда України посідає 27 місце з 50 команд у світовому рейтингу, з 2015 року цей показник погіршився на 7 позицій [6], такі результати спонукають до виявлення причин та пошуку шляхів удосконалення системи управління розвитком хокею в нашій країні.

Проведене дослідження дало можливість встановити, що у червні 2016 року створено Товариство з обмеженою відповідальністю «Українська хокейна ліга», якому Федерація хокею України передала право на проведення чемпіонату України з хокею. Основними завданнями ТОВ «Українська хокейна ліга» стали: організація і проведення чемпіонату України з хокею; всебічне висвітлення діяльності команд Української хокейної ліги на телебаченні, в друкованих та інтернет-ЗМІ; розвиток національного хокею через підвищення рівня підготовки хокейних команд, тренерського складу, суддівського корпусу [5]. Засновниками ТОВ «Українська хокейна ліга» є ТОВ «Хокейний клуб «Білий Барс», ТОВ «Хокейний клуб «Донбас», ГО «Хокейний клуб «Кременчук», ТОВ

«Молодіжний хокейний клуб «Динамо Харків». У 2016 році учасниками першого чемпіонату Української хокейної ліги стали шість клубів: «Білий Барс» (Біла Церква), «Витязь» (Харків), «Дженералз» (Київ), «Донбас» (Донецьк), ХК «Кременчук» (Кременчук), «Кривбас» (Кривий Ріг). Українська хокейна ліга проводила чемпіонати протягом 5 сезонів до 2021 року.

У 2021 році Федерація хокею України поновила свої права на проведення чемпіонату України з хокею і згідно з Договором про співпрацю від 5 вересня 2019 р. федерація надала ТОВ «Українська хокейна ліга» статус співорганізатора Чемпіонату України з хокею з шайбою сезону 2021-2022 років, у зв'язку з чим ТОВ «Українська хокейна ліга» несе відповідальність за його підготовку та проведення, спільно з Федерацією визначає умови проведення Чемпіонату, Федерація затверджує підсумки Чемпіонату. Відповідно до Регламентів Чемпіонату та Договору про участь у Чемпіонаті, Клуби-учасники є співорганізаторами «домашніх» матчів Чемпіонату [5].

У 2021 році було прийняте рішення, що Федерація хокею України увійде до складу засновників Української хокейної ліги з поділом частки 50 на 50. Федерація і Ліга розділять правові, фінансові та маркетингові обов'язки. Між Федерацією і клубами встановлений паритет в прийнятті рішень, Федерація надасть місця представникам клубів в раді Федерації. Крім того, організації на паритетних засадах створять незалежну асоціацію суддів [6].

Система управління хокеєм в нашій країні представлена на рівні державних та громадських організацій (рисунк 1).

Згідно зі статуту Федерація хокею України є Всеукраїнською громадською організацією фізкультурно-спортивного напрямку, що об'єднує осіб, які сприяють розвитку й популяризації хокею в Україні, та створена відповідно до Закону України «Про об'єднання громадян» на основі індивідуального та колективного членства [6].

У підпорядкуванні Федерації створено регіональні осередки, що на місцях вирішують питання підвищен-



Рис. 1. Організаційна система управління хокеєм в Україні

ня популяризації хокею та забезпечення необхідних умов для розвитку даного виду спорту [3]. Зокрема у Харківській області функціонує Харківський обласний осередок Федерації хокею України [6]. Як свідчить дослідження, це один з найбільших осередків до складу якого входять:

Дитячо-юнацькі спортивні школи (відділення) та клуби:

1. Комунальний заклад СДЮСШОР
2. Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа ХТЗ
3. Комунальний заклад СДЮСШОР

У м. Харкові функціонують 3 хокейні майданчики, що відповідають офіційним правилам гри:

1. Льодова арена «Салтівський лід»
2. Льодова арена «Айс Холл» ТРЦ «Дафі»
3. Льодова арена Комунального закладу СДЮСШОР

У 2020 році у м. Харкові засновано Хокейний клуб «Рулав Одд», який бере участь у Чемпіонаті України з хокею сезону 2021-2022 років. У поточному чемпіонаті беруть участь 8 команд з різних міст України: Сокіл (Київ), Донбас (Донецьк), Краматорськ (Краматорськ), Кременчук (Кременчук), Маріуполь (Маріуполь), Рулав Одд (Харків), Дніпро (Херсон), Білий Барс (Біла Церква).

Опитування серед жителів Харківської області, у якому взяли участь 250 респондентів, показало, що 70% опитуваних вважають, що в Україні є передумови для популяризації хокею, при цьому 52% з них вважають, що у на сьогоднішній день не створено необхідних умов для ефективного розвитку хокею. Однією з основних проблем, що заважають розвитку цього виду спорту 62% опитаних вважають недостатнє фінансування, 20% – не

достатній рівень маркетингової діяльності федерації для залучення людей до занять, 15% – низький рівень розвитку дитячо-юнацького спорту і лише 3% респондентів вважають, що головною причиною низьких показників розвитку хокею в нашій країні є відсутність державної підтримки цього виду спорту.

Отже, федерації слід шукати шляхи подальшого розвитку і конкурентоспроможності на сучасному ринку фізкультурно-спортивних послуг. З цією метою у ході дослідження визначено сильні та слабкі сторони діяльності федерації, розроблено стратегії її розвитку при співставленні сильних і слабких сторін з її можливостями та загрозами (таблиця 1).

Для розв'язання існуючих проблем слід розробити стратегію розвитку хокею та програму її реалізації, це допоможе зробити наступні кроки:

- вдосконалити систему підготовки спортсменів високого класу, які б були конкурентоспроможними на міжнародному рівні;
- вдосконалити матеріально-технічну базу хокею;
- побудувати сучасні спортивні споруди та запровадити їх сертифікацію для проведення змагань різного рівня;
- запровадити інноваційні підходи до кадрового, науково-методичного, інформаційного та медичного забезпечення розвитку хокею;
- створити ефективну систему підготовки й перепідготовки тренерів із хокею у вищих навчальних закладах;
- удосконалити нормативно-правову базу;
- залучати дітей до занять хокеєм;
- удосконалити систему дитячо-юнацького хокею.

Таблиця 1
Матриця SWOT-аналізу діяльності Громадської організації
«Федерація хокею України»

Внутрішнє середовище Зовнішнє середовище		Сильні сторони	Слабкі сторони
		- Попит на ігрові види спорту. - Високі досягнення спортсменів на міжнародній арені. - Якість послуг. - Залучення контингенту з інших ігрових видів спорту	- Консерватизм споживачів у виборі виду спорту. - Відсутність інфраструктури спортивних споруд. - Дефіцит кадрового забезпечення.
Можливості	Взаємодія з державними та громадськими організаціями ФКС. Зміцнення кадрового потенціалу. Залучення спонсорів. Розширення міжнародних зв'язків. Ефективний маркетинг.	Стратегія при співставленні Сильних сторін та Можливостей - Зростання популярності та конкурентоспроможності хокею. - Збільшення кількості людей, які займаються хокеєм. - Покращення спортивних результатів на міжнародних змаганнях з хокею.	Стратегія при співставленні Слабких сторін та Можливостей - Реклама та поширення інформації щодо хокею серед населення. - Створення організаційно-управлінських умов для занять хокеєм.
	- Зміна уподобань населення щодо виду спорту. - Поява конкурентів. - Зміна рівню доходу населення. - Підвищення рівня смертності населення.	Стратегія при співставленні Сильних сторін та Загроз Популяризація виду спорту з акцентуванням на його перевагах. - Доступність послуг для населення, завдяки зниженню цін. - Адаптування тренувальних програм для надання оздоровчих послуг.	Стратегія при співставленні Слабких сторін та Загроз Аналіз ситуації з можливими рішеннями: - подальше опрацювання - закриття організації

Висновки.

В Україні хокей почав активно розвиватися з 1992 року, розвитком та популяризацією цього виду спорту займаються Федерація хокею України та Українська хокейна ліга, які організовують чемпіонат з хокею, забезпечують рекламу команд Української хокейної ліги на телебаченні, в друкованих та інтернет-ЗМІ; забезпечують розвиток національного хокею через підвищення рівня підготовки хокейних команд, тренерського складу, суддівського корпусу. Сучасний менеджмент хокею спрямований на стратегічне планування розвитку хокею, онов-

лення та втілення в життя державної програми розвитку, яка забезпечить створення умов, спрямованих на розвиток масового хокею в Україні для формування здорового способу життя, відбору й підготовки обдарованих молодих людей для спорту вищих досягнень, формування сучасної інфраструктури, необхідної для розвитку хокею і залучення якомога більшої кількості людей до занять.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні міжнародного досвіду побудови системи управління розвитком хокею та розробці ефективної вітчизняної моделі управління.

Список використаної літератури:

1. Державна цільова соціальна програма «Хокей України». Кабінет міністрів України. 2007. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1194-2007-%D0%BF#Text>
2. Зубалій М. Історичні джерела розвитку хокею з шайбою в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С. 37–47.
3. Павлюк І. С. Система керування хокеєм в Україні. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 2. С. 54–61.
4. Павлюк, І. Організаційно-управлінська система хокею в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. № 4(20). С. 39–43.
5. Правовий Регламент УХЛ. Сезон 2021-2022. / Українська хокейна ліга. URL : <https://uhl.ua/uhl/documents/>
6. Федерація хокею України: офіційна інтернет-сторінка. URL : <http://fhu.com.ua/>

Шляхи оптимізації управління федерацією кікбоксингу

Смачелюк А. О., Стадник С. О.

Анотація. Практика управління фізичною культурою і спортом свідчить, що для ефективного розвитку цієї сфери необхідне правильне поєднання загальних властивостей процесу управління з особливостями управлінської діяльності в країні. У той же час отримані матеріали дозволяють оптимізувати роботу Харківської федерації кікбоксингу. Наявна нормативно-правова база не повністю сприяє ефективному управлінню процесами розвитку фізкультурного руху.

Ключові слова: управління, фізична культура, федерація, кікбоксинг, оптимізація процесу.

Вступ.

Оптимізація управління федерацією полягає у визначенні напрямів вдосконалення роботи федерації кікбоксингу. Тому з метою подальшого розвитку необхідно визначити загальні правові, соціальні, економічні, а також організаційні основи управління на різних рівнях у масштабі регіонів і країни, які не повністю відповідають потребам практики з погляду структурного, організаційного, методичного, функціонального, інформаційного змісту.

Науково-теоретичні, структурно-функціональні, організаційно-змістові, нормативно-правові засади функціонування і вдосконалення системи державного управління в Україні розкрито в наукових працях провідних учених: Андрющенко А. А., Базилюка Т. А., Вацеби О. М., Дутчака М. В., Жданової О. М., Імаса Є. В., Мічуди Ю. П. та ін.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними дослідженнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження виконувалось відповідно до ініціативної теми кафедри під назвою: «Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту» на 2020-2024 рр. Державний реєстраційний номер: 0120U101012.

Мета дослідження – оптимізація процесу управління Федерації кікбоксингу ВАКО м. Харкова на основі системно-функціонального аналізу її діяльності.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні аспекти створення, функціонування та розвитку федерації кікбоксингу ВАКО м. Харкова.
 2. Проаналізувати організаційну структуру Федерації кікбоксингу.
 3. Провести аналіз оцінки основних напрямків роботи Федерації кікбоксингу ВАКО м. Харкова.
- Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи дослідження:
- аналіз літературних джерел та документів;
 - методи системного аналізу;
 - соціологічне опитування (анкетування);
 - методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

Кікбоксинг в Україні культивується в 25 областях, найбільше представництво цього виду спорту у Київ-

ській, Львівській, Харківській областях. Слід зазначити, що діти починають брати участь у місцевих змаганнях з перших місяців занять. На виїзні змагання беруть спортсменів, які вже мають юнацькі розряди. Варто відзначити, що практично всі виїзди сплачує держава, адже зусиллями тренерів знаходяться різні джерела державного фінансування. Активну участь у фінансуванні виїздів та закупку матеріальної частини приймає Федерація кікбоксингу ВАКО м. Харкова, яка в свою чергу отримує фінансову допомогу від міської та обласної адміністрацій, спонсорів та батьків. Важливим джерелом надходження коштів до Федерації кікбоксингу ВАКО м. Харкова (далі – ФКХ) є і сплата членських внесків членами Федерації.

Головним завданням ФКХ є: організаційно-методична допомога районним та міським осередкам, фізкультурно-спортивним організаціям, дитячо-юнацьким спортивним організаціям, спортивним клубам та колективам фізичної культури; проява турботи про ветеранів кікбоксингу; розвиток і зміцнення дружніх відносин між ФКХ, Національною федерацією кікбоксингу України WAKO та регіональними федераціями кікбоксингу районів та міст області, а також з міжнародними федераціями; розвиток аматорського кікбоксингу.

Система підготовки спортивних резервів вимагає створення певних умов: нормативно-правових, фінансових, матеріально-технічних, кадрових, науково-методичних, медико-біологічних, що забезпечують проведення навчально-тренувального змагального процесу. Практика діяльності спортивних федерацій показує, що провідна роль в організації ефективної роботи федерації належить Президенту та Президії.

У ході проведеного дослідження розглянуто основні напрямки державної політики у сфері фізичної культури і спорту та регулювання відносин між суб'єктами і об'єктами, розглянуто державні установи, що формують політику у сфері фізичної культури і спорту в Україні, висвітлено різноманітні аспекти створення та функціонування федерацій в Україні, зокрема питання набуття статусу національної федерації та представництво України в міжнародних організаціях.

Виявлено, що заняття фізичною культурою і спортом мають важливе соціальне і економічне значення для громадян та підприємств України, формування здорового способу життя, зменшення захворюваності, підвищення продуктивності праці. Важливою є рухова активність, яка є найкращим засобом для запобігання захворюваності.

Проведено аналіз основних аспектів діяльності та проаналізовано організаційну структуру ФКХ, реалізацію головних напрямків діяльності щодо розвитку виду спорту, шляхи залучення фінансів, керівні органи Федерації. Виявлено, що ФКХ є типовою спортивною організацією, з відповідно наявними керівними органами: Конференція, Президент, Президія, Рада, Виконавчий комітет.

З огляду на результати системного аналізу федерації, як цілісної системи, що включає в себе ряд елементів: спортсменів, тренерів, керівництво федерації, матеріально-технічну базу, фінансові засоби, зміст процесу функціонування й розвитку федерації, характеризує її як систему. Ефективність діяльності федерації можна визначити, порівнявши основні показники результатів діяльності даної організації.

Забезпечення умов діяльності федерації відіграє значну роль у визначенні ефективності їх діяльності. Мається на увазі забезпечення спортивними базами, інвентарем, професійними кадрами, науково-методичне забезпечення, медико-біологічне забезпечення. Провівши анкетування серед тренерів і спортсменів, ми одержали результати, які можна порівняти й вивести загальні рекомендації щодо розвитку організаційно-управлінської діяльності у ФКХ.

В рамках анкетування досвідченим тренерам і спортсменам пропонувалося оцінити також діяльність Національної федерації кікбоксингу України WAKO. За всіма показниками ФКХ отримала вищі оцінки, що може бути ще одним свідченням високих результатів харківських спортсменів.

За результатами аналізу опитування були запропоновані шляхи оптимізації управління ФКХ. Особливу увагу необхідно приділити напрямкам, які отримали низькі оцінки респондентів, особливо спортивний маркетинг, інформаційне та матеріально-технічне забезпечення. Ці напрямки мають стати першочерговими на шляху розвитку кікбоксингу в Харкові та Харківській області.

Отже, вивчення стану організації управління федерацією свідчить про необхідність підвищення ефективності її діяльності. Необхідною умовою успішної реалізації завдань, що стоять перед федерацією щодо розвитку кікбоксингу в Україні є раціональне використання всієї сукупності ресурсно-потенційних можливостей на основі наукового управління.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що до основних напрямків, які потребують вдосконалення, є: організація спортивного маркетингу (3,38), планування інформаційного забезпечення (3,67), а також вдосконалення матеріально-технічного-забезпечення (3,67). Респондентами також зазначено недосконалість якості вирішення управлінських проблем Президією Федерації (3,85).

Дослідження свідчать про те, що до шляхів оптимізації управління Національної федерації кікбоксингу України WAKO слід віднести: розробку та впровадження маркетингових програм щодо визначення потреби у заняттях кікбоксингу на всіх рівнях підготовки; робота щодо надання виду спорту інвестиційної привабливості за рахунок налагодження випуску матеріальної частини вітчизняними виробниками; вдосконалення комунікаційних зв'язків із зовнішнім середовищем щодо забезпечення якісної реклами; також потребує вдосконалення система внутрішніх зв'язків між членами Федерації та представниками системи державного управління.

Список використаної літератури:

1. Боднар А., Середа Н., Стадник С. Особливості використання засобів маркетингової комунікації в діяльності фітнес-клубу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 року, м. Львів). Львів, 2020. С. 24–27.
2. Байрамов Р., Бондар А. Організаційно-управлінські засади діяльності Харківської обласної федерації сумо. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №. 3. С. 26–31.
3. Леонова Ю., Бондар А., Стадник С. Підвищення ефективності управління вітчизняними фітнес-клубами у сучасних умовах функціонування. Слобожанський науково-спортивний вісник, 6 (80). 2020: С. 81–86.

4. Путятіна Г. Політико-економічні параметри оптимізації галузі фітнесу як соціоприродної системи. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. № 1 (69). С. 25-30.

5. Середа Н. Організаційні аспекти використання інтернет-маркетингу в діяльності фітнес-клубу. Слобожанський науково-спортивний вісник, (6К), 2019. С 89-92.

6. Стадник С. Характеристика організаційно-управлінської діяльності директора фітнес-клубу. Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць Харківської державної академії фізичної культури. Харків, 2017. №6. С. 102-106.

Менеджмент і маркетинг футбольного клубу

Шахов О. О., Бондар А. С.

Анотація. У статті розглянуто основні напрямки ефективного менеджменту і маркетингу сучасного футбольного клубу, охарактеризовано мету, завдання, особливості управління футбольним клубом «Шахтар», розкрито стратегію його розвитку та програму маркетингової діяльності.

Ключові слова: менеджмент, маркетинг, футбольний клуб, модель управління, маркетингова діяльність, прибуток.

Вступ.

Менеджмент футбольного клубу – це багаторівнева система, в якій органічно використовуються сучасні інноваційні елементи: системний підхід, системний аналіз, наукова організація праці, цільове планування і моделювання поряд з традиційними методами управління [2]. Маркетингова діяльність є невід’ємною складовою ефективного менеджменту і, часто, визначальною для інших напрямків діяльності клубу [4, 5]. Саме завдяки маркетингу, футбольний клуб стає пізнаванням, ігри з його участю відвідує велика кількість вболівальників, зростає попит на теле- та інтернет-трансляції, а в результаті зростають прибутки клубу.

Сучасні вчені І. Войтович, Є. Імас, Н. Лалак, Ю. Леонова, Ю. Мічуда, Н. Середа у своїх наукових роботах підкреслювали, що фізкультурно-спортивні організації використовують різноманітні методи та інструменти просування брендів, а найпотужніші бренди намагаються використовувати насправді новітні способи, тобто такі, які раніше не використовувалися, це зумовлено їх бажанням вирізнитися серед конкурентів.

Не зважаючи на інтерес сучасних вчених до спортивного менеджменту і маркетингу, ця проблема в межах футбольного клубу залишається не достатньо досліджена, що й обумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – вивчення особливостей менеджменту і маркетингу футбольного клубу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити особливості менеджменту футбольного клубу.

2. Розглянути напрями маркетингової діяльності футбольного клубу «Шахтар».

Матеріал і методи дослідження.

У процесі виконання роботи використовувалися: аналіз наукової літератури та документів, системний аналіз, порівняльний аналіз, соціологічне опитування (анкетування).

Результати дослідження та їх обговорення.

Керівництво клубу ФК «Шахтар» вважає, що місія клубу полягає у встановленні нових кордонів і стандартів досконалості у футболі. Політика клубу полягає у тому, щоб бути послом українського футболу в світі і міжнародного футболу – в Україні, таким чином розвиваючи

футбольну культуру в нашій країні. Мета клубу – бути одним з кращих футбольних клубів Європи.

Гасло клубу: «Наша історія – частина нас, як і наше майбутнє: ми вірні тому, ким ми були, і тому, ким ми хочемо бути. Ми віддані тим людям, які вірять в нас, – нашим уболівальникам [6].

Дослідження показало, що модель ринкової поведінки ФК «Шахтар» ґрунтується на компонентах лідерства (спортивного та ринкового), як у більшості провідних європейських клубів (італійські «Ювентус», «Інтер» та «Мілан», іспанські «Барселона» та «Реал», англійські «Манчестер Юнайтед», «Арсенал», «Челсі» та «Ліверпуль», німецькі «Баварія» та «Борусія» (Дортмунд), французькі «Ліон», «Марсель» та ПСЖ, португальський «Порту» та ін.) [7]. Моделі їхньої ринкової поведінки містять позиції, що віддзеркалюють декілька ринкових стратегій клубів (розширення сегментів ринків спортивно-видовищних, додаткових та супутніх послуг, суттєве посилення позицій у медіа-просторі з метою збільшення частки доходів від продажу телевізійних прав, посідання лідируючої позиції на світовому ринку праці гравців, отримання додаткових привілеїв від УЄФА).

Важливим для клубу є змістовне формування стратегії маркетингу, яке вимагає послідовного вирішення трьох питань:

1) встановлення спектру маркетингових проблем, з якими доводиться стикатися клубу, діючи в руслі вибраної моделі ринкової поведінки;

2) визначення конкретних способів вирішення даних проблем;

3) ухвалення рішення про способи (критерії) відбору варіантів, найбільш прийнятних для клубу та його клієнтів [1].

Слід зазначити, що у ФК «Шахтар» створено Департамент маркетингу, який діє на підставі програми маркетингу, яка виступає важливим компонентом управління маркетингом клубу [6]. Вона містить ряд принципових позицій, які характеризують футбольний клуб як суб’єкт ринку. Перший розділ програми дає повне уявлення про «продукт» – спортивно-видовищну послугу (гру), який клуб пропонує глядачам, діловим партнерам та суспільству. Тут міститься інформація про різні аспекти, що впливають на якість послуг клубу та їхню привабливість для споживачів: історичні факти, спортивні досягнення

клубу, інформація про гравців, інформація про спортивну інфраструктуру клубу, додаткові та супутні послуги.

Другий розділ програми присвячено питанням юридичного забезпечення прав власності клубу. У розділі зафіксовано право власності на усі компоненти та результати діяльності клубу, які можуть виступати у якості товарів на ринку й забезпечувати відповідні доходи. Наведено детальний опис символіки та атрибутики клубу, яка є об'єктом ліцензування.

У третьому розділі програми зафіксовано комплекс питань, які регламентують відносини клубу з діловими партнерами: умови продажу телевізійним компаніям прав на показ матчів з участю клубу; спонсорські пропозиції; умови ухвалення ліцензійних угод; умови участі гравців у просуванні послуг на ринок; форми роботи із залучення глядачів тощо. Розділ дає уявлення про цінову політику клубу, систему стимулювання споживачів послуг та ділових партнерів.

Одним із вирішальних компонентів процесу управління маркетингом клубу є: практична реалізація маркетингових заходів і контроль їх результатів. Результативність маркетингових заходів оцінюється за фактом досягнення комплексу ефектів.

Основними показниками ефективності виступають:

- 1) успішна реалізація місії і досягнення цілей футбольного клубу;
- 2) позитивна динаміка фінансування клубу, зростання частки доходів від неосновної діяльності;
- 3) вдосконалення спортивної інфраструктури, введення нових приміщень, споруд, устаткування, інвентарю, оптимізація завантаженості спортивних споруд;
- 4) позитивна динаміка доходів і психологічного комфорту персоналу клубу, зростання задоволеності умовами і характером роботи;
- 5) збільшення чисельності, стабілізація складу глядачів, стабільна відвідуваність ними матчів за участю клубу;
- 6) позитивне відношення до клубу глядачів та прихильників на вербальному і реальному рівнях.

У ході дослідження проведено опитування серед жителів міста Харкова і Харківської області з метою вивчення ефективності менеджменту і маркетингу футбольного клубу «Шахтар». Отримані результати показали, що 100% опитаних знають про існування футбольного клубу «Шахтар», при тому, що лише 68% з них цікавляться футболом. Більшість опитуваних – 50% дізналися про існування футбольного клубу завдяки телебаченню, Інтернет-ресурсам, радіо та рекламним об'явам, і, що

становить. Також багато людей дізналися про клуб від батьків, знайомих або друзів, що становлять – 34%, 10% респондентів, дізналися про існування клубу відвідуючи футбольні матчі з їх участю на стадіоні «Металіст».

Переважає більшість опитаних – 30% дивиться телетрансляції по телебаченню, 28% – інтернет-трансляції, 26% опитаних дивляться тільки підсумковий рахунок в інтернет ресурсах і 16% не відвідують та не цікавляться матчами клубу взагалі.

Переважає більшість опитуваних дізнається інформацію про наступні матчі клубу за допомогою соціальних мереж (44%), рекламних афіш (28%), офіційного сайту клубу (18%), по радіо та телебаченню (6%) та ще 4% опитаних дізнаються про наступні матчі клубу через знайомих, друзів, близьких, інтернет сайт «Mysore». Щодо роботи офіційного сайту клубу, думки респондентів розподілились таким чином: 54% опитаних повністю задоволені, 36% – задоволені, але вважають, що є деякі незручності, 6% – не задоволені, а 4% – взагалі не використовують офіційний сайт. Найбільше респонденти цікавляться результатами матчів футбольного клубу – 28%. У той час, як історією, футболістами та турнірним становищем цікавляться – 16%, 20% та 26%, відповідно. Також 10% опитуваних цікавляться тільки грою футболістів, або взагалі не цікавляться виступами клубу.

Високий рівень обізнаності громадян щодо футбольного клубу «Шахтар» дає підстави говорити про ефективність маркетингової роботи та професійний менеджмент футбольного клубу, який забезпечує високу популярність клубу серед жителів міста Харкова та Харківської області, навіть серед тих, хто взагалі не цікавиться футболом.

Висновки.

Доходи футбольного клубу залежать від ефективного менеджменту та маркетингу, побудови злагодженої системи управління клубом, його конкурентоспроможності на сучасному ринку фізкультурно-спортивних послуг, просування власного бренду, продажу товарів та послуг під цим брендом. Особливістю маркетингу футбольного клубу є робота одразу з декількома цільовими групами, яка обумовлює ефективність маркетингу – це населення (люди, які займаються або цікавлять спортом), засоби масової інформації, підприємства і організації, органи державної влади.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у науковому обґрунтуванні та розробці маркетингових програм розвитку різних видів спорту.

Список використаної літератури.

1. Батищева Н.М. Облік господарської діяльності професійних футбольних клубів. Проблеми теорії та методології бухгалтерського обліку, контролю і аналізу. Сер. : Бухгалтерський облік, контроль і аналіз: зб. наук. пр. Житомир, 2015. Вип. 1. С. 424-441.
2. Імас Є. В., Мічуда Ю. П., Ярмолюк О. В. Маркетинг у спорті: теорія та практика : монографія. Київ : Олімпійська література, 2016. 272 с.
3. Лалак Н., Войтович І. Маркетинг професійного спорту: світовий досвід та перспективи розвитку в Україні. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2008. Вип. 12, т. 1. С. 161-165.
4. Мічуда Ю. П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 1995. 152 с.
5. Середа Н. В. Маркетинговий аналіз як основний інструментарій побудови стратегії фізкультурно-спортивної організації. Стратегічне управління розвитком галузі «Фізична культура і спорт»: матеріали І регіональної науково-практичної інтернет-конференції, 23 жовтня 2012 року. Харків: ХДАФК, 2012. С. 30–32.
6. ФК «Шахтар». Офіційний сайт. Режим доступу : <https://shakhtar.com/ru-ru/club/management/>
7. Gomez S, C. Matri, M. Opazo. The structural characteristics of organisations: differentiation within elite Spanish professional football. Barcelona: Av. Pearson, IESE Business School University of Navarra, 2010. 235 p.

4. ПСИХОЛОГІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Удосконалення психологічної підготовки таеквондистів-юніорів за рахунок зменшення рівня тривожності

Байбіков М. А., Романенко В. В., Павлик О. М.

Анотація. Робота присвячена актуальним питанням сучасної психології спорту, зокрема особливості прояву тривожності та сенсомоторних реакцій у таеквондистів-юніорів. В роботі встановлена ефективність застосування практичних рекомендацій в підготовці таеквондистів-юніорів.

Ключові слова: психологічна підготовка, тривожність, сенсомоторна реакція, одноборства, таеквондисти-юніори.

Вступ.

Сучасний спорт вищих досягнень, який характеризується спрямованістю на досягнення максимально високих результатів та жорсткою конкуренцією суперників, вимагає від спортсменів великого нервово-психічного напруження і самовіддачі в умовах надзвичайно високих фізичних і психологічних навантажень. Змагальна діяльність спортсменів характеризується тривалим впливом значного числа стресогенних чинників, що визначає високі вимоги до психічної сфери їх особистості та психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах [6]. Саме той спортсмен, який може тверезо оцінювати свої можливості, виявляє оптимальний рівень емоційного збудження та стійкість до зовнішніх подразників, здобуває перевагу над своїми суперниками [2, 5]. Але в спортивній діяльності, яка проходить в екстремальних умовах, відрізняється високим психологічним напруженням та характеризується змінами стресостійкості особи, не кожен спортсмен спроможний достатньою мірою самостійно управляти своїм психологічним станом. Особливо це стосується спортсменів юніорського віку, яким, в силу своїх вікових особливостей, взагалі важко справлятися з тривожністю та несприятливими передстартовими станами. Тому цілком закономірна та увага, яка приділяється впливу психологічних факторів на досягнення спортсменів.

Високі фізичні та психічні навантаження, які повинен переносити спортсмен в процесі підготовки, необхідність багаторічних наполегливих тренувань для виходу на рівень високих досягнень, на нашу думку та думку спеціалістів, роблять очевидним факт залежності готовності спортсменів до включення в спортивну підготовку з усіма властивими їй труднощами від їх психічного стану [1, 4]. Тому проблема регуляції психічних станів спортсменів різного віку, які розрізняються за спортивною кваліфікацією, протягом багатьох років є однією з центральних у світовій та вітчизняній психології спорту [3].

Зв'язок дослідження з науковими та практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри одноборств «Оптимі-

зація тренувального процесу в єдиноборствах» (номер державної реєстрації 0121U112873).

Мета дослідження: визначити особливості прояву тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів.

Завдання дослідження: зробити аналіз показників особистісної та ситуативної тривожності та сенсомоторних реакцій таеквондистів-юніорів; встановити ефективності запропонованих методик покращення психічного стану та сенсомоторних реакцій у таеквондистів-юніорів.

Матеріал і методи дослідження.

З метою встановлення ефективності запропонованих методик покращення психічного стану та сенсомоторних реакцій було проведено педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проводився на базі ЗОШ №146 м. Харків в природних умовах тренувального процесу таеквондистів-юніорів спортивного клубу «Білий ведмідь». На підставі контрольного тестування сенсомоторних реакцій та рівня тривожності була сформована експериментальна група в кількості 10 таеквондистів-юніорів (15,3±0,14 років) кваліфікації КМС і контрольна група – 10 таеквондистів такого ж віку різної кваліфікації (МС-3, КМС-5).

З 18 березня 2021 р. по 04 жовтня 2021 р. експериментальна група виконувала запропонований нами комплекс вправ для покращення сенсомоторних реакцій та зменшення рівня тривожності.

Для дослідження особливостей особистості та діагностики психічних станів таеквондистів-юніорів в даній роботі використовувався метод психодіагностики, а саме тест з визначення рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. Для оцінки сенсомоторних реакцій використовувався інструментальний метод. Спеціалізовані тестові програми для планшетних комп'ютерів; визначення реакції вибору; оцінка короточасної зорової пам'яті.

Результати дослідження та їх обговорення.

Ефективність застосування практичних рекомендацій в підготовці таеквондистів-юніорів оцінювали за

Таблиця 1

Результати вимірювання короткочасної зорової пам'яті КГ та ЕГ (перше тестування)

Група	Процент точних натискань (%)	Час зорової реакції на візуальні сигнали (мс)
Контрольна група	79,02±1,32	588,4±24,5
Експериментальна група	82,9±1,90	560,6±26,4
t, (p>0,05)	1,30	0,61

змiнами отриманих результатiв випробувань таких сенсомоторних реакцiй, як реакцiї вибору серед статичних об'єктiв та короткочасної зорової пам'ятi, та оцiнки рiвня прояву тривожностi на початку й наприкинцi експерименту. На початку експерименту серед усiх учасникiв дослiдження було проведено контрольне тестування рiвня тривожностi за методикою Спiлбергера-Ханiна та сенсомоторних реакцiй, а саме оцiнка реакцiї вибору серед статичних об'єктiв та оцiнка короткочасної зорової пам'ятi за допомогою розроблених на кафедрi одноборств ХДАФК комп'ютерних додаткiв для планшетних комп'ютерiв пiд управлiнням iOS.

На першому етапi експерименту за результатами тесту з визначення рiвня тривожностi було встановлено, що у контрольнiй групi середнiй рiвень тривожностi склав 30,2±1,22 бали. У експериментальнiй групi рiвень тривожностi склав 30,9±1,70 балiв.

У ЕГ рiвень особистiсної та реактивної тривожностi на 2,32% бiльший за рiвень тривожностi у КГ. Тобто у спортс-

менiв з ЕГ ситуацiя змагань може викликати бiльший стан тривожностi, хвилювання, нiж у спортсменiв з КГ.

Далi було проведено тестування сенсомоторних реакцiй. Перший тест, який виконували спортсмени, був призначений для вимiрювання короткочасної зорової пам'ятi. Рiзниця мiж результатами тестування обох груп виявилась невеликою (табл. 1).

Так, вiдсоток точних натискань у КГ на 4,67% менший за результат ЕГ, час зорової реакцiї на візуальні сигнали (мс) у КГ на 4,95% бiльший за той самий показник у ЕГ.

Пiсля впровадження спеціальних вправ для покращення психiчного стану у пiдготовку таеквондистiв-юнiорiв з експериментальної групи на другому етапi експерименту, їх результати пiсля другого тестування стали достовiрно кращi за результати спортсменiв з КГ (p>0,05).

Так, середнiй рiвень особистiсної та реактивної тривожностi у ЕГ знизився до 24,9± 1,53 балiв, це на 20% краще за результати КГ (29,9±1,10).

Таблиця 2

Результати вимірювання короткочасної зорової пам'яті КГ та ЕГ (друге тестування)

Група	Процент точних натискань (%)	Час зорової реакції на візуальні сигнали (мс)
Контрольна група	83,6±1,38	582,8±25,9
Експериментальна група	90,3±0,92	484,3±10,3
t, (p>0,05)	3,19	2,78

Таблиця 3

Час зорової реакції на візуальні сигнали (мс) таеквондистів-юніорів

Параметри	Контрольна група	Експериментальна група	t, (p>0,05)
1 вимірювання	619,8±14,16	660±14,95	1,54
2 вимірювання	619,5±14,14	561±13,2	2,39

Вимірювання короткочасної зорової пам'яті в КГ та ЕГ на другому тестуванні, показали, що є покращення ($p > 0,05$) показників у ЕГ, після виконання спортсменами комплексу вправ для покращення сенсомоторних реакцій (табл.2). Це свідчить про ефективність запропонованої методики.

Такі ж самі зміни результатів тестування протягом дослідження були зафіксовані й при другому тесті, а саме вимірюванні реакції вибору. Так, час реакції вибору в другому тестуванні у ЕГ покращився на 6,5% ($p > 0,05$) за КГ (табл. 3).

Список використаної літератури:

1. Алексеев А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах. Физическое воспитание студентов. 2010. № 2. С. 3-7.
2. Ашанин В. С., Романенко В. В. Использование компьютерных технологий для оценки сенсомоторных реакций в единоборствах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 4. С. 15-18.
3. Iermakov, S., Podrigalo, L., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N. & Rovnaya, O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. Journal of Physical Education and Sport. 2016. Vol. 16(2), 433-441.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2012. 352 с.
5. Романенко В. В., Голоха В. Л., Веретельникова Н. А. Особенности проявления кратковременной зрительной памяти у единоборцев ХГАФК. Единоборства. 2018. №4. С. 33-41.
6. Ханин Ю. Л. Межличностная и внутригрупповая тревога в условиях значимой совместной деятельности. Вопросы психологии. С. 56-61.

Висновки.

Аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє констатувати, що практичні рекомендації, щодо покращення рівня тривожності та сенсомоторних реакцій тхеквондистів-юніорів, можуть використовуватися в підготовці спортсменів до змагань та сприятимуть підвищенню ефективності спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на вдосконалення методики регуляції психічних станів у одноборців.

Формування мотиваційних характеристик особистості спортсменів в шорт-треці

Бєлєвцов Р.Є.

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Гант О. Є.

Анотація. Представлені результати дослідження мотиваційних характеристик особистості спортсменів 16-23 років, які займаються шорт-треком. Показано, що мотивація до успіху у шорт-трекістів 16-23 років залежить віку спортсменів. Обґрунтовано теоретичне та практичне використання методів психологічної підготовки для формування оптимального рівня мотивації до успіху та адекватної самооцінки спортсменів 16-23 років, які займаються шорт-треком.

Ключові слова: психологічна підготовка, мотивація, шорт-трек.

Вступ.

Досягнення максимальних результатів у спорті є основним завданням спортсмена. Воно вирішується за рахунок спортивного тренування і досягається раціональним для спортсмена ступенем технічної, тактичної та фізичної, психологічної підготовленості, а також оптимальним рівнем функціональних можливостей організму [2, 3]. Будь-яка функціональна діяльність при прояві своєї активності має певний рівень напруженості, адекватний рівню необхідної активності підтримки рівноважного стану із середовищем, на тлі цього стану здійснюється оперативна адаптована поведінка, що проявляється у певному діапазоні характеристик характеру [1]. Мотиваційні характеристики особистості спортсмена є стрижневими його спортивного характеру, який впливає на особливості протікання практично всіх процесів спортивної діяльності та має прямий вплив на спортивний результат. Під широтою мотиваційної сфери розуміється якісна різноманітність мотиваційних факторів – диспозицій (мотивів), потреб і цілей, представлених на кожному з рівнів [3].

В роботі Павлик О.М., присвяченій вивченню становлення спортсменів до спортивної діяльності, що показано, для 31,25 % спортсменів в шорт-треці характерно відсутність послідовності та планованості дій при обмірковуванні перемоги на змаганнях [4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що тільки повне усвідомлення своїх психологічних якостей, як позитивних, сильних, ресурсних так і «не позитивних», дозволяє спортсменам перемогти в змаганнях і закладає міцний фундамент в підготовці спортсменів в олімпійських видах спорту, зокрема в шорт-треці. Для успішних виступів у змаганнях шорт-трекісту необхідно виховувати силу, швидкість, витривалість, координаційні здібності і гнучкість, а також предстартову готовність, яка залежить від рівня мотивації до успіху.

Незважаючи на актуальність тематики психологічної підготовки спортсменів, тема визначення мотиваційних характеристик особистості спортсменів в шорт-треці на сьогодні не є достатньою мірою вивченою, та є перспективною для сучасної спортивної науки.

Мета дослідження – розробити програму формування оптимальної мотивації до успіху у спортсменів шорт-трекістів.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз категорії «мотивація»;
- розкрити специфіку формування мотивації до успіху;
- порівняти характеристики мотиваційної сфери у спортсменів різних вікових категорій в шорт-треці;
- теоретично та практично обґрунтувати програму формування мотивації до успіху спортсменів у шорт-треці.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Психодіагностичний метод було реалізовано за допомогою методики «Вивчення мотивів занять спортом» В.І. Тропнікова, методики «Морфологічний тест життєвих цінностей», методики «Діагностика ступеня готовності до ризику» Ф. Шуберта, методики «Мотивація до успіху» Т. Еллерса, методики «Діагностика особистості мотивації до уникнення невдач» Т. Еллерса [4].

Педагогічний експеримент проводився з метою практичного обґрунтування засобів та методів формування оптимального рівня мотивації до успіху, адекватної самооцінки та її корекції у шорт-трекістів. В експерименті приймали участь 20 спортсменів 16-23 років, які займаються шорт-треком.

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами нашого дослідження, у 13 % спортсменів було діагностовано високий рівень мотивації до уникнення невдач і у 73 % шорт-трекістів середній рівень, тобто на змаганнях для них характерні думки не «як отримати перемогу», а «як би не програти», «як би не помилитися», та інші характерні, для мотивації уникнення невдач. Лише для 14 % обстежених спортсменів характерно перед стартом налаштовуватися на думки про перемогу.

Результати методики діагностики ступеня готовності до ризику по Ф. Шуберту показали, що більше 60 % спортсменів занадто обережні, або мають середній рівень обережності.

Здатність оцінювати себе у досліджуваних спортсменів 16-23 років представлена в діапазоні від заниженої до адекватної і завищеної.

У спортсменів 19-23 років найбільш висока результативність виявляється в зв'язку з мотивами особистого престижу, придбання матеріальних благ і отримання емоцій від спортивної діяльності ($p \leq 0,01$). Також мотивація залежить від сили мотивів розвитку характеру, придбання корисного досвіду і пізнання життя за допомогою занять спортом ($p \leq 0,05$). У спортсменів 16-18 років найбільш сильні зв'язки зі спортивним результатом виявляють мотиви престижу і схвалення з боку оточуючих ($p \leq 0,01$).

Результати, отримані за допомогою методики Ф. Шуберта показали, що спортсмени 19-23 років ($22,67 \pm 0,63$), схильні до ризику значно більше, ніж спортсмени 16-18 років ($18,4 \pm 1,4$).

В нашому педагогічному експерименті ми проводили психологічну підготовку з шорт-трекістами основної групи для формування мотивації до успіху у спортивній діяльності. При розробці програми, ми притримувалися думки, що мотивація до успіху, як і впевненість у собі, базується на внутрішній свідомості своєї важливості, значущості в очах тих людей, думка яких важливо для спортсмена. Також приділяли увагу тому, що свідомість власної значущості і необхідності повинна бути сформована у спортсменів поза залежності від їх спортивних чи інших досягнень. З кожним учасником дослідження, ми незалежно від успіхів або тимчасових невдач, підтримували рівні стосунки. За результатами нашого дослідження у обстежених шорт-трекістів основної групи відзначається позитивна динаміка рівня самооцінки особистості в процесі всього етапу експерименту.

Ефективність запропонованих вправ та технік для формування адекватної самооцінки та високої мотивації до успіху у шорт-трекістів 18-23 років, встановлена в ході дослідження, дозволяє рекомендувати їх використання в програмі психологічної підготовки спортсменів.

Висновки.

Дослідження особливостей емоційно-мотиваційної сфери особистості шорт-трекістів 16-23 років, як детермінант мотивації до успіху у змагальній діяльності, показало, що у більшості обстежених спортсменів, особливості їх мотиваційних характеристик спрямовані не на досягнення успіху, а на уникнення невдач.

Враховуючи результати дослідження особливостей мотиваційних характеристик шорт-трекістів 16-23 років, нами були виділені основні напрямки розвитку мотивації до успіху та корекції її до адекватного рівня: підвищення адекватності власного уявлення про себе і сприйняття інших, зростання індивідуальної відповідальності за досягнення особистих цілей і рішення актуальних спортивних.

Програма формування мотивації до успіху шорт-трекістів 16-23 років та її корекція до оптимального рівня, включала: розвиток рефлексії, кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження, корекція небажаних особистісних особливостей, поведінки, настрою. Формування у шорт-трекістів 16-23 років адекватної оцінної діяльності, спрямованої на аналіз власної поведінки і вчинків оточуючих людей, вироблення позитивних рис характеру, що сприяють підвищенню рівня самоконтролю, розвитку потенційних можливостей, відреагування внутрішніх конфліктів, страхів, агресивних тенденцій, зменшення тривожності, занепокоєння і почуття провини.

У спортсменів основної групи має місце позитивна динаміка рівня мотиваційної сфери особистості в процесі всього етапу експерименту. Показники мотиваційної сфери, адекватної самооцінки та емоційного інтелекту основної групи стали значно вищі до кінця експерименту, ніж у контрольній групі.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці методики корекції мотиваційної сфери особистості спортсменів в шорт-треці.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо А. Ю., Дорофеева Т. И., Пугач Я. И., Артемьева Г. П., Нечитайло М. В., Друзь В. А. Норма, стандарты и тесты в структуре построения мониторинга физического развития, физической подготовленности и физического состояния. Слобожанський науково-спортивний вісник, № 5. Харків, 2015. С. 13-23.
2. Ажиппо А. Ю., Балонин Н. А., Друзь В. А., Суздаль В. С. Финитные системы оптимизации спортивной техники движений. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 11-18.
3. Гант О. Є. Вплив професійного стресу на особистість спортсменів. Євразійський науковий розвиток: матеріали I міжнародної конференції. Відень, 2014. С. 250-255.
4. Павлик О. М. Особливості застосування тесту Люшеру для виявлення становлення спортсменів до шорт-треку: матеріали наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 берез. 2016 р.) / МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. Харків, 2016. С. 282-284.
5. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. Самара, 2009. 704.

Специфіка складових особистісної зрілості здобувачів вищої освіти

Данілюк В. В.

Науковий керівник: д. пед. н., професор Ткачов С. І.

Анотація. Представлені результати дослідження характеристик особистісної зрілості здобувачів вищої освіти спеціальності 017 – фізична культура та спорт та 053 – психологія. Обґрунтовано теоретичне та практичне застосування програми формування та корекції психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти, майбутніх тренерів та психологів.

Ключові слова: особистісна зрілість, ментальне здоров'я, здобувачі вищої освіти.

Вступ.

Особистісна зрілість представляє собою динамічну особистісну структуру, що детермінується певними механізмами, а її змістом є риси, які взаємоактивують одна одну. Динамічність особистісної зрілості полягає, як в особливості самого феномена, так і у його внутрішній структурі [3]. Виділяють такі критерії зрілості особистості: 1) категорія внутрішніх компонентів зрілості (індивідуальні якості особистості): психічна автономія, пам'ять, емоційна зрілість, інтерналізація цінностей, інтерналізація норм, вразливість, темперамент, зовнішність, домагання, адекватна оцінка та самооцінка; 2) категорія зовнішніх компонентів зрілості (суспільні якості особистості): інтерперсональна компетенція; просоціальна діяльність, відкритість, емпатія, інтерперсональна близькість, гармонія з оточуючим середовищем, автономний погляд на світ [1, 2, 4]. У моделі О. С. Штепи є 10 рис особистісної зрілості: відповідальність, децентрація, глибинність переживань, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність. Проте лише за достатньої вираженості цих рис можна говорити саме про особистісно зрілу людину [5].

На нашу думку, для майбутніх фахівців спеціальності фізична культура та спорт, та спеціальності психологія необхідно формувати особистісні якості психологічної зрілості. У сучасній психологічній науці представлено недостатньо емпіричних фактів, які відображають внутрішні механізми функціонування феномену психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти, майбутніх тренерів та психологів, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета роботи – дослідити особливості формування психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти. Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз категорії «психологічна зрілість»; розкрити специфіку розвитку психологічної зрілості та формування ментального здоров'я;
- вивчити схильності досліджуваних здобувачів освіти до реалізації різних форм девіантної та залежної поведінки;
- визначити рівень соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти;
- визначити особливості рівня сформованості функцій програмування, регуляції і контролю за протіканням свідомої психічної діяльності у досліджуваних здобувачів освіти.
- обґрунтувати програму формування та корекції психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти, майбутніх тренерів та психологів.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Для реалізації мети й завдань дослідження було психодіагностичне обстеження здобувачів освіти Харківської державної академії фізичної культури.

Психодіагностичний метод було реалізовано за допомогою методик: методика оцінки соціально-психоло-

гічної адаптованості, К. Роджерс і Р. Даймонд, в адаптації Т. В. Снегирьової; опитувальник визначення схильності до девіантної поведінки (О.М. Орел); методика визначення акцентуації характеру, К. Леонгард та Х. Смішек; опитувальник виявлення схильності до залежної поведінки В.Ю. Зав'ялова; методика «Прогноз» [5].

Результати дослідження та їх обговорення.

Дослідження складових психологічної зрілості та ментального здоров'я особистості здобувачів освіти Харківської державної академії фізичної культури, а саме оцінка соціально-психологічної адаптованості, визначення схильності до адитивної поведінки, схильності до залежності, особливості ступеню нервово-психічної стійкості, показало, що серед осередку студентів, можна виділити здобувачів освіти «групи ризику» за маркерами девіантної поведінки.

У обстежених здобувачів освіти має місце агресивна спрямованість особистості (17,5 %), і слабкість волевого контролю емоційної сфери (26,25 %), а також низький рівень соціального контролю за шкалою схильності до девіантної поведінки (6,25% а також, висока готовність до реалізації деліквентної поведінки (6,25 %). У групі досліджених здобувачів освіти діагностовано низький або не задоволений рівень нервово-психічної стійкості лише у 26,25 % студентів, студенти з високою та середньою ймовірністю ризику до залежної поведінки складають лише 26,25 %. Для таких здобувачів освіти «групи ризику» характерно низький рівень адаптованості, високий рівень не прийняття себе та інших, всі ці характеристики поєднуються з високим рівнем емоційного дискомфорту, низьким рівнем зовнішнього та внутрішнього контролю, а ще з високим рівнем відомості, та високим рівнем ескапізму. В групі обстежених здобувачів освіти виявлено і таких, які піддаються навіюванню і менш впевненні в успіху своїх дій, вони надмірно чутливі до критики, вважаючи, що вона свідчить про їх низьку цінність, саме такі студенти і складають «групу ризику», як майбутні тренери та психологи.

За результатами нашого дослідження, в групі обстежених здобувачів освіти є студенти, які потребують корекційної психологічної роботи, для формування у них як адекватної самооцінки та здорових форм поведінки, високого рівня потреби у досягненні результатів, усвідомлення ресурсних сторін своєї особистості, усвідомлення цінності себе та інших.

Організований у три етапи експеримент дозволив визначити вплив запропонованої програми формування психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти на поведінку та

особистісні особливості здобувачів освіти «групи ризику».

Розроблена авторська програма з формування психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти вміщує комплекс засобів, методів і методичних прийомів психологічного впливу на особистість здобувачів освіти. Загальна тривалість реалізації програми впливів у нашому експерименті склала 12 окремих занять з здобувачами освіти, роботу з кураторами груп. Обраний алгоритм, тривалість і зміст програми підтвердили свою ефективність після закінчення досліджень.

Використання програми дозволило скоректувати показники психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти основної групи в умовах навчання в закладі вищої освіти.

Вірогідно більш висока корекція маркерів психологічної зрілості та ментального здоров'я основної групи при повторному тестуванні спостерігалася за показниками дотримання соціальних норм, схильність до подолання норм і правил, не достатній соціальний контроль поведінкових реакцій, рівень соціального контролю за шкалою схильності до девіантної поведінки, готовність до реалізації деліквентної поведінки, а за блоком показників, що характеризують схильність до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки, агресивна спрямованість особистості, слабкість волевого контролю емоційної сфери, ми спостерігали загальне покращення показників, але достовірних відмінностей виявлено не було. Для корекції таких даних особистісних характеристик потрібно більше часу.

Висновки.

Програма корекції психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти в умовах навчання в закладі вищої освіти націлена на гармонізацію емоційної сфери, розвиток здатності до самопізнання і самовираження особистості здобувачів освіти. Ефективність запропонованих вправ та технік для корекції психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти за умов навчання в ЗВО, встановлена в ході дослідження, дозволяє рекомендувати їх використання. Психологам закладів вищої освіти рекомендуємо вести контроль за основними показниками (маркерами) психологічної зрілості та ментального здоров'я здобувачів освіти протягом року, з метою відбору ефективних засобів і методів впливу на дані характеристики.

Перспектива нашої роботи в розробці програми збереження ментального здоров'я науково-педагогічних працівників ЗВО.

Список використаної літератури:

1. Александров Ю. В. Поняття зрілості та особистісної зрілості в психології. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (30 берез. 2017 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка Нац. Акад. пед. наук України; Консультат. Місія Європейського Союзу в Україні. Харків: ХНУВС, 2017. С. 10-12*
2. Иващенко А. В. Академическая зрелость студентов. Т. Страва. М.: Социум, 2000. 164 с.
3. Майорчак Н. М. Вплив особистісних якостей студентів на розуміння брехні як психологічного феномену. *Психологічні перспективи. 2015. № 26. С. 199-208.*
4. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 210 с.
5. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. Самара, 2009. 704 с.

Характеристика динамічної сторони мислення та рівня домагань геймерів підліткового віку

Єрмолаєва А.

Науковий керівник: к.б.н., доцент Штих В. А.

Анотація. Представлено результати вивчення особливостей розвитку психодинамічних характеристик геймерів підліткового віку, а саме: рівня притягань, динамічних характеристик мислення. Показано, що ігрові стратегії геймерів підліткового віку, пов'язані з психодинамічними характеристиками особистості, основу яких складають вроджені властивості нервової системи.

Ключові слова: психологічна підготовка, кіберспорт, геймери, мислення.

Вступ.

Формування ігрових навичок у кіберспорті викликає значний інтерес у гравців різного рівня, що прагнуть досягти успіху та вийти на міжнародну арену [1, 2, 5]. Підготовка кіберспортсменів включає також психологічний компонент [3, 4]. Не зважаючи на те, що особливе місце у структурі підготовки кіберспортсменів займає психологічна підготовка, досліджень, присвячених психологічній підготовці гравців різного рівня на сьогоднішній день недостатньо [4,5]. Психологічна підготовка включає забезпечення психологічного супроводу всіх складових психіки: когнітивних функцій (психічні процеси), психологічних станів, психологічних якостей спортсменів. В науковій літературі зустрічаються роботи присвячені формуванню комунікативних здібностей, при цьому головною метою в таких дослідженнях є навчання ефективним способам комунікації із партнерами по команді (тіммейтами) [1,5]. Для правильного планування та здійснення стратегій в ігровій діяльності важливо враховувати індивідуальні психодинамічні характеристики юних гравців. Незважаючи на розвиток кіберспорту, досліджень присвячених вивченню психологічних когестей геймерів різного рівня не достатньо, що і обумовило актуальність нашої роботи.

Мета дослідження – дослідити індивідуальні психологічні характеристики геймерів підліткового віку

Виходячи з мети, завданнями дослідження стали:

1. На основі вивчення психолого-педагогічної та спортивно-педагогічної літератури з'ясувати сутність та особливості формування психологічних якостей особистості у геймерів підліткового віку.
2. Вивчити особливості вивчення динамічної сторони мислення геймерів підліткового віку.
3. Дослідити особливості рівня домагань у геймерів підліткового віку.

Матеріал і методи дослідження.

Для досягнення визначеної мети та вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, психодіагностичний метод, методи математичної статистики.

Дослідження в цілому проводилося в рамках комплексного педагогічного та психодіагностичного підходу й включало вивчення рівня розвитку психологічних характеристик, а саме: рівня притягань, динамічних харак-

теристик мислення. Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено комплексне психодіагностичне обстеження 42 геймерів, підліткового віку.

Методики підібрані з урахуванням особливостей середнього шкільного віку й з метою оптимального дослідження закономірностей і динаміки розвитку психологічних характеристик у геймерів підліткового віку.

Методика «Самооцінка рівня домагань» дозволила визначити рівень домагання особистості підлітків. Також були використані методика «Тип мислення» та методика «Самооцінка рівня креативності» [6].

Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення вірогідності відмінностей (по t – критерію Стюдента).

Результати дослідження та їх обговорення.

Першим етапом нашого дослідження стало вивчення динамічної сторони мислення геймерів. До динамічної сторони розумових процесів геймерів можна віднести їх темп, їх відносну швидкість або сповільненість, плавність або уривчастість. Звичайно, темп розумового процесу залежить від характеру завдання, від підготовленості індивідуума до її вирішення. Але все ж можна при всьому тому говорити в якійсь мірі про темп мислення, особливо характерний для одного або іншого геймера. Можна не сумніватися, що ця сторона мислення залежна як від стану кори мозку, так і підірки у їх співвідношенні. Безсумнівно, тут участь і ретикулярної формації.

Для вивчення швидкості розумових операцій і рухливості нервових процесів, геймерів підліткового віку, використовували методику «Характеристика швидкості мислення».

За результатами нашого дослідження, висока здатність знаходити правильні рішення в умовах дефіциту часу, має місце у 11 (23,33%) геймерів підліткового віку, їх показники склали 31 і більше слів за три хвилини. Такі підлітки здатні стрімко реагувати на подразники, швидко заспокоюватися після сильного збудження, а також легко переходити в стан збудження або в момент збудження швидко реагувати на гальмівні команди. Середня швидкість мислення мала місце у 15 (36,67%) геймерів підліткового віку, їх результат становив від 21 до 30 слів. Менше 20 слів з 40 запропонованих, за часовий проміжок 3 хвилини, склали 16 (40,00%) геймерів підліткового віку. Низька рухливість нервових процесів підлітків, може бути обумовлена як астеничним синдромом,

так і прагненням підлітка до відходу від труднощів, до її переоцінки з невір'ям у свої сили.

Результати діагностики типу мислення обстежених геймерів підліткового віку, показали, що предметно-дійове мислення притаманне 28,6 % обстежених. Для геймерів з наочно-образним типом мислення (42,8 %) характерно легко оперувати уявленнями про звуки, гра пробуджує у них різні почуття, спогади, образи. «Чистий» наочно-образний тип мислення мав місце у 18 осіб з обстеженої групи. Крім них було виявлено 8 геймерів, що володіють змішаним типом мислення. Примітно, що у геймерів зі змішаним типом нарівні з іншими обов'язково був присутній наочно-образний тип мислення. Це говорить про те, що більшість обстежених геймерів підліткового віку володіють розвиненим художнім складом розуму, як правило, здатні до переживань і співчуття не тільки в просторі онлайн, але і в звичайному житті.

Словесно-логічне мислення відрізняє людей з яскраво вираженим вербальним інтелектом. Завдяки розвиненому словесно-логічному мисленню, люди можуть сформулювати свої думки й доносити їх до інших. За результатами нашого дослідження, такий тип мислення властивий 4 обстеженим геймерам підліткового віку, але у змішаному типі з наочно-образним. Геймерів, з таким типом мислення відрізняють розвинені комунікативні здібності.

Геймерів підліткового віку, що володіють абстрактно-символічним типом мислення, в нашому дослідженні не виявлено.

Незалежно від типу мислення, діяльність та стратегії гри можуть характеризуватися певним рівнем креативності – здатністю творчо мислити, знаходити нестандартні рішення задач. Це рідкісне і нічим незамінна якість відрізняє талановитих і успішних підлітків, в будь-якій сфері діяльності.

За результатами нашого дослідження, більшість геймерів підліткового віку визначило свій рівень креативності як високий, третина – на середньому рівні, і 2 геймери, як низький. Але необхідно враховувати, що даний опитувальник передбачає виявлення даних показників на основі самооцінки і не містить шкали щирості, тому до отриманими показниками креативності можна ставитися з певною часткою скептицизму.

У нашій роботі рівень домагань підлітків визначався за цільовим відхиленням, тобто у різниці між тим, що геймер намітив виконати за певний час, і тим, що він насправді виконав. Дослідження дозволило виявити рівень

і адекватність та реалістичність, домагань випробуваних геймерів. Рівень домагань пов'язаний з процесом цілепокладання і являє собою ступінь локалізації цілі в діапазоні труднощів. Адекватність домагань вказує на відповідність висунутих цілей і можливостей людини. За результатами нашого дослідження, високий рівень домагань відзначався у 6 (14,28%) геймерів підліткового типу, вони усвідомлюють власну значимість, як правило, створюють навколо себе ореол задоволеності. У 13 (30,9%) випробуваних геймерів, мав місце помірний рівень домагань. Помірний рівень домагань характерний для підлітків, впевнених у собі, налаштованих на успіх, розраховують міру своїх сил та зусилля з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань мав місце у 15 (35,7%) учасників дослідження. Неадекватність рівня домагань може призводити до дезадаптивної поведінки, неефективності будь-якої діяльності, до труднощів у міжособистісних стосунках. Зниження рівня домагань, що розвивається внаслідок дефіциту соціально значущого успіху, може викликати зниження мотивації, невпевненість і глобальну боязнь труднощів.

На нашу думку, корекція рівня домагань повинна бути спрямована на узгодження уявлень про бажаний результат з можливостями і здібностями юного гравця. Закріплення цього узгодження в конкретній успішній діяльності підвищує адекватність рівня домагань.

У 14, 28 % геймерів, дали собі оцінку нереалістично високу; дані результати свідчать про завищену самооцінку і засвідчує некритичне ставлення особистості до власних можливостей. Нереалістично високий рівень домагань може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності.

Висновки.

Отже, ігрові стратегії геймерів підліткового віку, пов'язані з психодинамічними характеристиками особистості, основу яких складають вроджені властивості нервової системи.

Перспективи подальших досліджень. Програма розвитку особистісних геймерів підліткового віку та її корекції до високого (оптимального) рівня домагань, повинна включати: розвиток рефлексії та самооцінки, навчання виконувати дію незалежно від ситуації. Для геймерів підліткового віку, розвиток особистісних характеристик потребує додаткових психокорекційних втручань, з метою цього буде розроблена програма психологічної підготовки, що є перспективою нашого дослідження.

Список використаної літератури:

1. Ашанін В.С., Пятисоцька С.С. *Щодо системи класифікації комп'ютерних ігор. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*, 2018. - № 2. С. 7-11.
2. Імас Є.В. *Киберспорт як соціально-спортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020. - № 4. С. 13-17.
3. Бочавер К.А., Кузнецов А.И. *Киберспорт: актуальные проблемы подготовки, результативности и здоровья игроков. Спортивный психолог*, 2017. № 3 (46). С. 48-54.
4. Онопо В. О. *Інноваційні практики спорту (на прикладі кіберспорту)*. Львівський державний університет фізичної культури, 2015. 89 с.
5. Пятисоцькая С.С., Романенко В.В., Голоха В.Л. *Сравнительный анализ сенсомоторных реакций единоборцев и игроков киберспортивной дисциплины DOTA 2. Единоборства*, 2020. №1(15). С. 56-66.
6. *Энциклопедия психодиагностики. Том 1. Психодиагностика детей*. 2009. 704 с.

Негативні психічні стани спортсменів: причини та методи корекції

Маренич Г. В.

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Павлик О. М.

Анотація. Специфічні умови спортивної діяльності, постійне фізичне та психічне напруження, переживання можливості отримати спортивну травму, постійне підвищення критеріїв якості оцінки роботи тренерів та спортсменів призводять до виникнення цілого спектру негативних психічних станів у спортсменів. В статті розглянуто та проаналізовано причини виникнення негативних психічних станів спортсменів, а також їх вплив на результативність спортивної діяльності.

Ключові слова: фрустрація, передстартова лихоманка, апатія, психологія спорту, спортсмен.

Вступ.

Шалений темп життя сучасної людини вимагає від нього постійного знаходження в стані максимальної фізичної та психічної активності. Невпинний потік щоденної інформації, прагнення все встигнути, нічого не пропустити змушує людину постійно знаходитися в стані підвищеної напруженості.

Спортивна діяльність ставить ще більше завдань, цілей, реалізація яких вимагає від спортсменів існувати на грані фізичних та психічних можливостей. І все це призводить до виникнення проблем як з фізичним так і психічним здоров'ям. Спортсмени постійно стикаються зі станами фрустрації, стресу, апатії тощо.

Більшість спортсменів через нестачу знань, вмінь та навичок відслідковування та корекції свого негативного психічного стану в подальшому отримують ще більш інтенсивні стресові реакції, які з часом накопичуються та призводять до порушення як фізичного та психічного здоров'я.

Тому, на сьогодні є дуже актуальними дослідження пов'язані з аналізом стресогенних факторів спортивної діяльності, які постійно змінюються, а також їх впливом на психіку спортсмена. І найактуальнішим завданням, яке сьогодні стоїть перед спортивними психологами, запропонувати методики для зменшення негативного впливу стресових факторів спортивної діяльності на психіку спортсмена та навчити тренерів, спортсменів застосовувати їх при психологічній підготовці.

Зв'язок дослідження з науковими і практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Тема статті відповідає науковим і практичним завданням темі НДР кафедри психології та педагогіки ХДАФК «Психологічні технології формування стресостійкості особистості як вагомого чинника створення безпечного освітнього середовища».

Мета: проаналізувати негативні психічні стани спортсменів: причини та методи корекції.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела за запропонованою темою.
2. Запропонувати методи корекції негативних психічних станів спортсменів.

Матеріал і методи дослідження.

Аналіз літературних джерел вітчизняних та зарубіжних фахівців в галузі спортивної психології.

Результати дослідження та їх обговорення.

Психологія спорту – галузь психологічної науки, що вивчає психологічні факти, закономірності й механізми психіки спортсмена в умовах максимумів його активності. [2]. Діяльність спортивного психолога включає в себе багато різноманітних аспектів. Можна виділити два основні її напрями:

1. освітнє – пов'язане з просвітницькою діяльністю спортсменів і тренерів психологічним методам та методикам, технікам підвищення якості виступу спортсменів або з просвітою тренерів в області психологічного знання;

2. консультативне – спрямоване, насамперед, на надання допомоги спортсменам у вирішенні їх особистісних проблем.

Конкретними завданнями спортивного психолога є:

— підвищення професійної компетентності, ознайомлення тренерів з основами психології, психологією управління, соціальною психологією, психології спорту, а спортсменів з основами самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, саморегуляції та шляхами розв'язання психологічних проблем, що виникають в ході підготовки та участі в змаганнях;

— популяризувати і роз'яснювати результати новітніх психологічних досліджень;

— формувати потребу тренерів в психологічних знаннях, бажання використовувати їх у роботі зі спортсменами або в інтересах власного розвитку;

— ознайомлення з особливостями формування стосунків у спортивному середовищі, колективі, умовами створення соціально-психологічного клімату в спортивній команді, що сприяє успішній взаємодії спортсменів як суб'єктів професійної діяльності [1].

Конкретна психопрофілактична робота зі спортсменами будується на:

• прогнозуванні можливих ускладнень у житті спортсмена чи розвитку певної спортивної команди, які є основним об'єктом діяльності та заходів з психологічного супроводу;

• визначенні соціально-психологічних умов, за яких ускладнення можуть бути попереджені або їх переживання пом'якшене;

• розробці та застосуванні системи психологічних заходів, які б забезпечували ці умови, із залученням до їх здійснення всіх зацікавлених сторін – тренерів, фахівців та самих спортсменів. [1]

Основні напрями психологічної допомоги використовуються у:[1]:

- тренувальному процесі;
- змаганнях;
- вирішенні проблем спортивної кар'єри в цілому;
- вирішенні життєвих проблем
- специфічні особливості реалізації на кожному з етапів спортивної діяльності.

Загально відомо, що майже кожен спортсмен стикається з такими негативними передстартовими станами як апатія та «лихоманка».

Предстартова апатія характеризується перевагою в корі головного мозку гальмівного процесу, виникненням позамежного захисного гальмування. Такий стан зазвичай короткочасний, і, як правило, виникає в результаті переходу від максимальної психічної напруги до стану нерухомості (ступор) в передзмагальній ситуації. Цей стан не дозволяє спортсменові реалізувати навіть досягнутий рівень підготовленості. Спортсмен при цьому втрачає інтерес до змагання, стає безініціативним, млявим. У нього послаблюються процеси сприйняття явищ і реагування на зовнішні подразники, погіршується координація рухів, особливо при складних технічних діях, знижуються показники силового й швидкісного регулювання. [4].

При стартовій лихоманці стан спортсмена дійсно нагадує хворого лихоманкою. У спортсмена спостерігається тремтіння рук, а часом і всього тіла. Різко зростає температура тіла, прискорюється ЧСС. Такі зрушення негативно впливають на працездатність спортсмена, його психологічний стан. Він занадто збуджений, що може приводити до помилок на початку змагань. Знижуються надійність спортсмена і вірогідність досягнення високого результату [3 С93-99]

При оцінці результатів спортивної діяльності спортсмен може стикнутися з таким негативним психічним станом, як фрустрація. У перекладі з латинської «фрустрація» (лат. Frustration) – розчарування, невдача та невдала спроба. Фрустрація розуміється як емоційний стан, що виникає у зв'язку з незадоволенням значущої потреби, що призводить до блокування поведінки, спрямованої на досягнення значущої ситуації (фрустраційна ситуація) [6;7;9].

Треба зазначити, що виникнення фрустрації та її подальші прояви обумовлюються не тільки об'єктивними обставинами (програв, неотримання бажаного результату змагання та інше) але й залежать від суб'єктивної точки зору спортсмена на фрустраційну ситуацію [8].

Однією з форм фрустрації можна вважати розчарування, але у випадку розчарування людина перестає

боротися за отримання бажаного. Розчарування це негативно забарвлене почуття, викликане нездійсненими очікуваннями, надіями або мріями; почуття незадоволеності з приводу чого-небудь [5].

Також, в своїй діяльності, спортсмени стикаються з такими негативними психічними станами як: відчай, тривога, агресія, втома, гнів, депресія, незадоволення, нерішучість, песимізм, пригніченість, страх тощо. Істотною особливістю негативних психічних станів є те, що при частому повторенні ситуацій чи впливів, що їх детермінують, вони мають здатність легко трансформуватись і закріплюватись у таких психічних властивостях, як тривожність, дратівливість, агресивність, конфліктність, невпевненість, пасивність тощо, що знижує ефективність спортивної діяльності.

Виходячи з вищезазначеного спеціалісти Відділу психологічного супроводу освітнього процесу ХДАФК для здобувачів освіти всіх рівнів розробили програму «Самопізнання». Програма складається із 24 тренінгових занять, із частотою занять два рази на місяць.

Здобувачі освіти, які візьмуть участь у програмі будуть:

- «занурюватися» у себе та досліджувати свою самоцінність;
- займатися розвитком умінь та навичок психофізичної саморегуляції (зняття м'язового та емоційного напруження);
- займатися розвитком навичок володіння собою в критичних ситуаціях;
- відточувати комунікативні компетенції;
- вправлятися в умінні конструктивно будувати спілкування;
- уникати емоційних конфліктів;
- та інше.

Висновки.

В ході проведення даного дослідження, можна стверджувати, що вплив специфіки спортивної діяльності на психіку призводить до виникнення негативних психічних станів у спортсменів. Вміння діагностувати та коректувати свої негативні психічні стани є одним із першочергових в ході психологічної підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень. Провести психодіагностику психічних станів здобувачів вищої освіти за спеціальністю 017 – Тренерська діяльність в обраному виді спорту та розробити програми для корекції негативних психічних станів спортсменів.

Список використаної літератури:

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. К.:Олімпійська література, 2014. С.233
2. Клименко В. В. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: МАУП, 2006. 432 с.
3. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. II Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2016. С 93-99
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
5. Психологія: підруч. для студ. вищ. закл. освіти / Ю. Л. Трофімов [та ін] ; ред. Ю. Л. Трофімов. К.: Либідь, 1999. 558 с.
6. Knaus W. How to conquer your frustration.: [electronic sources]: <http://www.rebtnetwork.org>.
7. Koellhove, Tara Tomczyk. Character education: Dealing with frustration and anger. NY:Infobase publishing, 2009.p. 16-17.
8. Kyrshbaum Э. А. Психологическая зашкита. СПб.: Питер, 2005. 175 p.
9. Mangal S.M. Abmoral psychology. Sterling Publishers Pvt.Ltd, 2008. 267 p.

Формування образу тіла у жінок в сфері фізичної культури та спорту

Міняєва Г. В.

Науковий керівник: к.психол.н. Малик Я. К.

Анотація. Представлені результати дослідження образу тіла у жінок, професійна діяльність яких пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту. Сфери. Представлено, що у спортсменок маскулінної спеціалізації у вибірці відзначається поляризація за рівнем задоволеності образом тіла: близько третини відносяться до числа високо задоволених і стільки ж відчувають виражену незадоволеність образом тіла.

Ключові слова: образ тіла, спорт, фітнес, психологічний супровід.

Вступ.

Дослідження образу тіла проводяться в різних напрямках, включаючи розлади харчової поведінки, тілесну пластику, зміна соматотипу тощо. Особливий інтерес представляє вивчення образу у представниць спорту у віковій категорії від 18 до 35 років, так званих молодих дорослих, для яких найменше характерні побоювання щодо своєї зовнішності, з однієї сторони, а з іншої, професійна спортивна діяльність яких, детермінує підвищений контроль за формою (тілом) [1,4].

Ставлення людини до власному тілу, включає оцінку зовнішності та орієнтацію на зовнішність, задоволеність параметрами тіла, занепокоєння зайвим вагою та самооцінка ваги, а також задоволеність фізичними характеристиками тіла[3]. В роботах сучасних дослідників показано, що, тіло виступає як джерело опору, так званий бар'єр, що не пропускає погляд усередину. Однак та ж зовнішність, яку зазвичай називають тілом, в живому чуттєвому досвіді відбиває душу, бажання, свідомість, волю, потреби, страхи [1,2].

Образ тіла в спорті стає абстрактним від стандартних параметрів, прийнятих у суспільстві. Ми спостерігаємо навіть «культ тіла» в фітнесі і спорті, але в сучасних наукових дослідженнях, присвячених феномену тілесності, показано, що у молодих людей має місце низький рівень рефлексії та нерозвиненості «тілесного Я». Усвідомлюючи вплив образу тіла на самосвідомість загалом і на такі показники, як якість життя, слід визнати необхідність подальшого вивчення цього феномену [5].

Ми притримуємося думки, що для сучасних досліджень присвячених вивченню образу тіла слід враховувати наступні положення: сприйняття феномену образу тіла з метою кращого розуміння людського існування, визнання багатовимірності феномену образу тіла та необхідність об'єднання зусиль теорії та практики в міждисциплінарний план, зокрема в спортивній та психологічній науці [1, 4, 5]. Незважаючи на актуальність професійного сприйняття феномену образу тіла в спорті, тема тілесності в сфері фізичної культури та спорту набуває нової популярності та актуальності, та є перспективною для сучасної спортивної та психологічної науки.

Мета роботи – вивчити особливості сприйняття образу тіла у жінок, професійна діяльність яких пов'язана зі сферою фізичної культури та спорту.

Відповідно до поставленої мети вирішувалися такі завдання:

- провести теоретичний аналіз проблеми образу тіла в сфері фізичної культури та спорту;

- дослідити взаємозв'язок ставлення до своєї зовнішності та індивідуально-психологічних характеристик особистості жінок в сфері фізичної культури та спорту.

Матеріал і методи дослідження.

Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено психодіагностичне обстеження спортсменок різних спортивних спеціалізацій. Використовували «Опитувальник самовідносини (ОСВ)» В.В. Століна та С.Р. Пантілеєва, «Шкала задоволеності зовнішністю (ШУСТ)» О.А. Скугаревського, «Опитувач образу власного тіла (ООСТ)» О.А. Скугаревського, «Полорольовий опитувальник» С. Бем.

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами нашого дослідження, для обстежених жінок у віці від 18 до 35 років, характерний високий рівень самоповаги, аутосимпатії, самоінтересу, очікуваного відношення від інших. Отримані результати на нашу думку, можуть бути детерміновані, по-перше, специфікою професійної діяльності респондентів (спорт та сфера фітнесу), з іншого боку, провокативними захисними реакціями (гіперкомпенсації) та небажанням давати достовірні відповіді. За результатами методики «Полорольовий опитувальник» С. Бем, Більшість досліджуваних жінок – здатні виявляти маскулінну незалежність або фемінінну турботливість залежно від ситуації, з незначною перевагою фемінінних якостей над маскулінними.

За результатами нашого дослідження, 90% опитаних жінок у тій чи іншого ступеня незадоволені тим, як вони виглядають, ступінь їх незадоволеності зовнішністю знаходиться в межах від адекватного ставлення до помірної незадоволеності до зовнішності. В той же час, у жінок, професійна діяльність яких пов'язана зі сферою спорту та фізичної культури, має місце досить високий рівень задоволеності своїм тілом та окремими його характеристиками.

У структурі самовідносини жінок спортсменок домінують компоненти оцінної системи, що говорить про переважання в них діяльність мотивів досягнення. У групі жінок, задіяних в сфері і фітнесу переважають мотиви прийняття та схвалення себе, оскільки провідними компонентами їх самовідносини є компоненти емоційної системи. Ставлення інших для і для спортсменок так і для, жінок зі сфери фітнесу має високе значення.

У спортсменок маскулінної спеціалізації у вибірці відзначається поляризація за рівнем задоволеності образом тіла: близько третини відносяться до числа ви-

соко задоволених і стільки ж відчувають виражену незадоволеність образом тіла. У вибірці спортсменок фемінінної спортивної спеціалізації абсолютна більшість демонструє середній рівень задоволеності образом тіла. Однак число високо задоволених нею кілька (хоча і незначно) поступається числу незадоволених.

Висновки.

Результати нашого дослідження свідчать про високу значущість зовнішності у жінок в сфері фізичної культури та спорту. В рамках психологічного супроводу

жінкам з незадовільним ставленням до себе та свого зовнішнього вигляду одним з можливих напрямів роботи є створення позитивного тілесного образу. Необхідно ведення психологічно-просвітницької діяльності, спрямованої на подолання стійких традиційних гендерних стереотипів щодо образу тіла, які можуть перешкоджати ефективній самореалізації жінок в сфері фізичної культури та спорту.

Перспектива нашої роботи в розробці програми психологічного супроводу жінок, з низьким рівнем задоволеності образом тіла.

Список використаної літератури:

1. Аблясомова Л. М. Образ тіла як психологічний чинник порушень харчової поведінки. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія», С.І., № 56, р. 9-18.
2. Психосоматика: культурно-історичний підхід: навчально-методичний посібник / Т.Б. Хомуленко К.І. Фоменко, О.С. Шукалова та ін. Х.: Діса плюс, 2015. 264 с.
3. Скугаревский О.А. Нарушения пищевого поведения: клиничко-биологический подход. Режим доступа: <http://www.msml.minsk.by/bmm/01.2002/23.html>.
4. Хомуленко Т.Б. Психотехнології саморегуляції тілесного: навчально-методичний посібник. Х.: Діса плюс, 2017. 45 с.
5. Beskova D.A., Thostov A.Sh. Telesnost' kak prostranstvennaja struktur. Mezhdisciplinarnye problemy psihologii telesnosti. / Red.-sost. V.P. Zinchenko, T.S. Levi. M. 2004. pp. 122-131

Розвиток уваги у дітей дошкільного віку з використанням методів сенсорної інтеграції

Сабада Поліна

Науковий керівник: д.пед.н., професор Ткачов С. І.

Анотація. Представлені результати вивчення особливостей розвитку уваги у дітей дошкільного віку 4-5 років, та описані їх особистісні особливості в рамках розвитку уваги. Показані результати повторного психодіагностичного дослідження рівня уваги у дітей дошкільного віку після проведення психокорекційних вправ.

Ключові слова: розвиток, увага, сенсорна інтеграція, діти дошкільного віку.

Вступ.

Одна з найважливіших передумов всіх видів свідомої діяльності, в першу чергу пізнавальної, увага становить найважливішу психологічну умову її успішності. Для спеціальної психології проблема уваги має важливе значення. Процес навчання не може успішно протікати без достатнього рівня уваги.

Увага може бути спрямована на зовнішні об'єкти людини або власного внутрішнього життя. Вона не тільки створює найкращі умови для розумової діяльності як дорослого, так і дитини, але також забезпечує «охоронну службу», допомагаючи своєчасно реагувати на різні зміни навколишнього середовища і самого себе, свого тіла [1].

Серед актуальних напрямків розвитку дитини особливе місце належить психологічній складовій. Урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку дитини, психологічних особливостей, формування оптимального рівня концентрації у навчальному процесі, пошук ефективних засобів і методів розвитку уваги все це є важливими напрямками для підвищення рівня уваги у дітей [2].

На думку багатьох авторів, на розвиток особистості дошкільника впливає рівень довільної поведінки дитини. Предметом розвитку поведінки може бути цілеспрямовано сформована вольова сфера дошкільника [4].

У дитячій психології всі пізнавальні психічні процеси, а саме: відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять, уява – пов'язані між собою. Щоб ознайомитися з предметом, дитина його обстежує: розглядає, чіпає, обнюхує, пробує на смак. Вона шукає способи взаємодії з цим предметом та запам'ятовує всю отриману інформацію. У процесі виконання всіх цих дій дитина зацікавлена, захоплена, зосереджена. Це дозволяє зробити висновок у тому, що увагу роблять психічні процеси повноцінними. Можна сказати, що розвиток уваги здійснюється найбільше у сфері пізнавального розвитку. Коли дитина за допомогою навколишнього середовища, та своїх сенсорних рецепторів пізнає світ [5].

Діти дошкільного віку навчаються володіти собою, та цілеспрямовано направляти свою увагу на предмети. У період дошкільного віку змінюється стійкість уваги як метод зберігання концентрації на предметах [3].

Розподіл уваги каже про те, що дитина може спрямовувати свою увагу на декількох предметах одночасно [6].

А.Р Лурія відзначає, що формування довільної уваги у дітей 4-5 років формується завдяки трьом вмінням:

- прийняття поступових ускладнень інструкцій;
- утримання інструкцій під час та протягом усього заняття;
- розвиток навички власного контролю.

Однією із задач розвитку уваги є формування контрольної функції, яка полягає у вмінні дитини контролювати свою діяльність.

Довільна увага формується у дитини в ході цілеспрямованого навчального процесу дитини та вчителя, психолога. Ціль – це утримка уваги протягом всього заняття.

Незважаючи на свій стрімкий розвиток у науці, нові методи діагностики та навчального процесу, тема розвитку уваги залишається актуальною по сьогоднішній день.

Мета дослідження – розробити програму поліпшення уваги у дітей дошкільного віку. (вивчити особливості розвитку уваги у дітей дошкільного віку з використанням методів сенсорної інтеграції).

Виходячи з мети, **завданнями дослідження** стали:

1. На основі вивчення психолого-педагогічної та спортивно-педагогічної літератури з'ясувати сутність та особливості розвитку уваги у дітей дошкільного віку.

2. Вивчити особливості уваги на заняттях з сенсорної інтеграції у дітей дошкільного віку.

3. Дослідити динаміку розвитку формування уваги у дітей дошкільного віку.

4. Впровадити корекційно розвиваючу програму, що включає в себе набір вправ сенсорної інтеграції направлених на підвищення розвитку уваги.

5. Теоретично та практично обґрунтувати програму покращення розвитку уваги у дітей дошкільного віку.

Для досягнення визначеної мети та рішення поставлених завдань було використано наступні методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, психодіагностичний метод, методи математичної статистики.

Матеріал і методи дослідження.

Методики підібрані з урахуванням особливостей віку й з метою оптимального дослідження закономірностей і динаміки розвитку уваги у дітей дошкільного віку. Для визначення особливостей розвитку дітей 4-5 років використовували методики діагностики уваги:

методика “Лабіринти” (Забрамина С.) – дає змогу виявити рівень концентрації зорової уваги, зорово-моторної координації, організації своєї діяльності;

методика “Шульте” (Шульте В.) – дозволяє дослідити темп сенсомоторних реакцій, особливостей уваги та працездатності;

методика “Еталони” (Венгера О.) – вказує на рівень сформованості зорового аналізу та синтезу, а також загального розумового розвитку дітей;

методика “Використання словесної інструкції” – вказує на рівень слухової уваги, довільності та вміння програмувати власну діяльність;

методика “Рамки-вкладиші” – дає змогу визначити актуальний рівень сенсорного розвитку.

Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено комплексне психодіагностичне обсте-

ження 20 дітей дошкільного віку, які навчаються у садочку.

Статистична обробка отриманих емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу встановлення вірогідності відмінностей (по t – критерію Ст'юдента).

Результати дослідження та їх обговорення.

За результатами нашого дослідження сила впливу уваги на навчальний процес та його якість, має дуже важливе значення.

За результатами методики “Шульте”, у 20% обстежених дітей мав місце високий рівень стійкості уваги, добрий рівень був виявлений у 52 % дітей, задовільний у інших. У 70% обстежених дітей мав місце середній рівень темпу сенсомоторних реакцій, високий рівень був виявлений у 25% дітей. Середній рівень працездатності мав місце у 74% дітей, низький у 14% обстежених дітей.

Високий темп на початку завдання та дуже різкий спад наприкінці свідчив про гіперстенічний тип реакцій. Коливання часу під час виконання завдань було ознакою виснажуваності.

Результати методики діагностики “Лабіринти” (Забрамина С.) що виявляє рівень концентрації зорової уваги, зорово-моторної координації, організації своєї діяльності, показали що 36% дітей мають високий рівень зорової уваги, повна відсутність помилок, середній рівень розвитку уваги виявився у 34 % мали 1-2 помилки, дітей, і інші виявилися неспроможними виконати завдання, що свідчило про недостатню сформованість зорово-моторної координації, довільної уваги та самоорганізації.

За результатами методики “Еталони” (Венгера О.) – що вказує на рівень сформованості зорового аналізу та синтезу, а також загального розумового розвитку дітей, у 23% обстежених мав місце високий рівень зорового синтезу та аналізу, вони мали 1-2 помилки, помірний рівень був виявлений у 50% , низький рівень у випробованих дітей не було діагностовано. Разом з тим, у 70% обстежених дітей мав місце високий рівень відволікання від завдання.

За результатами методики “Використання словесної інструкції” – дослідження слухової уваги, довільності, у 7 % обстежених дітей мав місце високий рівень помилок у завданнях, якість, точність, виконання інструкцій стосовно завдання була незадовільною. Середній рівень виконання завдання був виявлений у 63 % дітей, вони мали 1-2 помилки.

За результатами методики “Рамки-вкладиші” – що дає змогу визначити актуальний рівень сенсорного розвитку, було виявлено що, у 70% дітей завдання не викликало труднощів. У 25% було 1-2 помилки, та добрий рівень сенсомоторного розвитку, час реакцій. Та лише у 5%, у однієї дитини, були постійні складнощі з виконанням завдання, що посприяло її подальшій активній діагностиці.

За результатами нашого дослідження, можна сказати, що прояв довільної уваги у дітей дошкільного віку досить індивідуальний. Це залежить від індивідуальних фізіологічних, психічних особистостей дитини. Її настрю, стану, попередньої виконуваної активності, подразників що відволікають від виконання завдань. Таким чином, однією із причин проявів відсутності концентрації у дітей, є ще не докінця сформовані фізіологічні процеси та подразники що впливають на неможливість виконання завдань.

Отже, говорячи про розвиток уваги у дітей, слід рекомендувати кожному з них індивідуальні завдання. Час кожного виконуваного дитиною завдання має ставати коротшим. Запропонована нами програма стосовно розвитку уваги у дітей, була направлена для підвищення психологічної стійкості, розвитку довільної уваги та власного контролю дитини.

Результатом ефективності роботи програми буде більш ефективний процес заняття педагога, психолога та дитини. Після завершення корекційної програми було проведено повторне психодіагностичне дослідження дітей.

Ефективність запропонованих вправ та технік що до розвитку довільної уваги у дітей, встановлена в ході дослідження, дозволяє рекомендувати їх використання не тільки для дітей з порушеннями уваги, а й для профілактики усіх дітей. У дітей контрольної групи, прояв зниженої довільної уваги виражався у відволіканні, вставання з місця, та не бажання подальшого виконання поставленого завдання. У дітей в основній групі готовність до ризику достовірно вище, ніж у дітей контрольної групи ($p < 0,001$). Після проходження дітьми курсу занять з програми «Розвиток уваги у дітей дошкільного віку з використанням методів сенсорної інтеграції» вони стали готові до тривалої роботи з вчителем, та до довгої безперервної ігрової

діяльності. Вчителям рекомендується запроваджувати програму для поліпшення навчального процесу.

Висновки.

У дітей дошкільного віку найбільш висока результативність виявляється у зв'язку з мотивами власної зацікавленості, відсутності навколишніх подразників ($p \leq 0,01$). Також увага залежить від сили мотивів розвитку характеру, емоційної сфери дитини, пізнання життя за допомогою сенсорного досвіду ($p \leq 0,05$). У дітей дошкільного віку найбільш сильні зв'язки зі батьками, у результаті вони виявляють мотиви престижу і схвалення з боку рідних ($p \leq 0,01$).

Перспективи подальших досліджень. Програма розвитку уваги у дітей дошкільного віку та її корекції до високого (оптимального) рівня, повинна включати: розвиток рефлексії, кращого розуміння себе та інших, навчання виконувати дію незалежно від ситуації, створення можливостей для довгої навчальної роботи, корекція небажаних особистісних особливостей, поведінки, настрою. Для дітей 4-5 років, розвиток уваги потребує додаткових психокорекційних втручань, буде розроблена програма психологічної підготовки, що є перспективою нашого дослідження.

Список використаної літератури:

1. Дубровіна психологія : підручник для студ. середовище.пед. навч. закладів /І.В. Дубровіна, Є.Є. Данилова, А.М. Прихожан; під ред. І.В. Дубровіної. М.: Видавничий центр «Академія», 1999. 466 с.
2. Блейхер В. М., Крук И. В. Патопсихологическая диагностика: навчальний посібник. Киев, 1986. 279 с.
3. Воронова В. І. Особливості потребо-мотиваційної сфери у спортсменів юних тенісистів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С.87-90.
4. Гант О. Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога, для студентів психолого-педагогічного профілю: методичні рекомендації. Харків, 2014. 56 с.
5. Енциклопедія психодіагностики. Том 1. Психодіагностика дітей. 2009. 704 с.
6. Гант О. Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога, для студентів психолого-педагогічного профілю: методичні рекомендації. Харків, 2014. 56 с.

Можливості нейрофітнесу у розвитку просторової і сомато-просторової організації предметних дій дітей дошкільного віку

Худаченко Ю. М.

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Гант О. Є.

Анотація. Представлені результати дослідження просторової і сомато-просторової організації предметних дій дітей дошкільного віку. Обґрунтовано теоретичне та практичне використання методу нейрофітнесу у розвитку просторового праксису та здатності орієнтуватися у просторі.

Ключові слова: нейрофітнес, дошкільний вік, праксис, орієнтація у просторі.

Вступ.

Дослідження просторового праксису дає можливість судити про рівень розвитку просторової та сомато-просторової організації предметних дій, виконання їх у просторі. Ця складова рухового акту забезпечується роботою тім'яних і тім'яно-потиличних зон кори мозку і спільною діяльністю просторового, слу-

хового, вестибулярного аналізаторів. В цілому складні просторові дії забезпечуються третинною зоною ТРО – скронево-тім'яно-потиличної зоною. Дослідження рівня розвитку цього виду праксису є дуже важливим, тому функціонування цієї зони необхідно для формування і реалізації цілого ряду найважливіших вищих психічних функцій [3,4].

Слід зазначити, що сприйняття просторових відносин орієнтування дитини в просторі однією з найбільш комплексних за своїм складом форм сприйняття. На перших етапах практичної діяльності дитини дошкільного віку до складу просторового орієнтування входить спільна робота зорового, кінестетичного і вестибулярного аналізаторів. Просторова орієнтування пов'язана з виділенням в просторі правого [1,4].

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з досліджуваної проблеми показав, що певна кількість рухових навичок, сформованих в результаті життєдіяльності та навчання, не може забезпечити всього розмаїття рухів. Значна частина цих рухів реалізується завдяки здатності нервової системи до екстраполяції. Завдяки екстраполяції організм, маючи певний спектр навичок, набуває здатність правильно виконувати величезне число їх варіантів. При цьому існує пряма залежність між кількістю навичок і здатністю до екстраполяції. Для практики сенсорної інтеграції ця закономірність дуже важлива. При навчанні навичкам просторової організації слід навчати всім його варіантам, що створює базу загальної рухової активності [2,5].

Незважаючи на актуальність тематики сенсорного розвитку дитини, тема використання методів сенсорної інтеграції та нейрофітнесу у формуванні на сьогодні не є достатньою мірою вивченою, та є перспективною для сучасної педагогічної та психологічної науки.

Мета роботи – дослідити особливості формування просторової і соматно-просторової організації предметних дій методами нейрофітнесу. Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз категорії «нейрофітнес»; розкрити специфіку розвитку вищих психічних функцій в дошкільному віці;
- визначити особливості рівня розвитку просторового праксису та здатності орієнтуватися у просторі;
- сформулювати практичні рекомендації для спортивних психологів, тренерів, спеціалістів з сенсорної інтеграції щодо використання методів нейрофітнесу у формування просторової і соматно-просторової організації предметних дій у дітей дошкільного віку.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено нейропсиходіагностичне обстеження дітей дошкільного віку.

Методики підібрані з урахуванням особливостей віку й з метою оптимального дослідження особливостей психічних функцій цих груп досліджуваних. Використовували тест «Проби Хеда», та «Тест Озерецького на реципрокно координацію».

Результати дослідження та їх обговорення.

Для вивчення динамічної організації рухів, що протікають на більш низькому рівні будови мозку, використовували «Тест Озерецького на реципрокно координацію». Термін реципрокно координація використовується для позначення складних форм координації рухів. Дітям дошкільного віку пропонували відтворити рухи, що викону-

ються сидячи навпроти експериментатора: торкнутися лівою рукою правого вуха, правою рукою лівого ока, правою рукою правого ока і т.д. Виконання завдання вимагає уявної просторової переорієнтації для подолання тенденції до дзеркального відтворення.

За результатами нашого дослідження, 55% дітей дошкільного віку виконали дворучні проби, лише із зоровим контролем, лише 5 % дітей самостійно повторили проби після декількох спроб, і 40 % дітей не впоралися із завданням. Тобто, присутність компенсаторних наочних та вербальних прийомів при засвоєнні та підтримці програми рухів, виступають для дітей дошкільного віку допоміжними факторами.

Дворучний характер проби дозволив оцінити відносну слабкість функцій лівої і правої півкуль і стан меж-полішарної взаємодії: було відзначено уповільнення рухів, та мали місце не рівномірні і не симетричні рухи.

Таким чином, складні форми довільної рухової активності дітей дошкільного віку, характеризуються незрілістю функцій просторового праксису, слабкістю між-полішарної взаємодії, зниженням психічної активності (інактивності) за «лобовим» типом. Компенсаторні прийоми, а саме зорове та вербальне опосередкування рухів, сприяють ефективнішому засвоєнню та підтримці складних форм довільної рухової активності дітей дошкільного віку.

Для вивчення сформованості «схеми тіла» у дітей дошкільного віку використовували тест «Проби Хеда». За результатами нашого дослідження, при виконанні проб Хеда, діти дошкільного віку здійснювали різного роду помилки: замінювали ліву руку на праву, помилялися в просторовому розташуванні рук, плутали праву і ліву сторони. Слід зазначити, що при виконанні тесту на сомато-просторову організацію руху рук лише 8 % дітей дошкільного віку виправляли помилки самостійно, 32 % дітей виправляли помилки після підказки, інші діти, не помічали помилок, навіть після підказки. Такого роду помилки, при виконанні проб Хеда, свідчать про недостатній рівень розвитку функцій просторового праксису у дітей дошкільного віку.

Враховуючи результати нейропсихологічного дослідження формування просторової і соматно-просторової організації предметних дій у дітей дошкільного віку нами були відібрані рухливі ігри нейрофітнесу, рухливі ігри та вправи спрямовані на розвиток статичної рівноваги, орієнтування в просторі, диференціювання зусиль, швидкості реакції, ритмічності, корекції елементарних рухів, стійкості вестибулярного апарату та кінезіологічні вправи для розвитку міжкульової взаємодії.

Головним критерієм при відборі ігор були: емоційність, доступність, простота рухів, цілеспрямованість впливу на координаційні здібності, а також власне ставлення дітей до кожної гри. Кожна гра спрямована на розвитку тієї чи іншої координаційної здатності. Також, для розвитку координації та тонкої моторики рук використовували різноманітний спортивний інвентар: скакалки, гімнастичні палиці, малі м'ячі, кільця, палички, прапорці, обтяжені мішечки та ін. Для формування тонких рухів рук, вдосконалення рухових навичок, розвитку моторних координацій та оптико-просторових уявлень використовували різні форми вправ нейрофітнесу.

Кінезіологічні вправи обирали, бо вони дають як негайний, так і кумулятивний (накопичується) ефект для

підвищення розумової працездатності та оптимізації інтелектуальних процесів. Основною вимогою у використанні кінезіологічних вправ було точне виконання рухів і прийомів.

Висновки.

Повторне дослідження рівня здібностей до просторового праксису та здатності орієнтуватися у просторі показало, що результати просторової і соматно-просторової організації предметних дій дітей основної групи достовірно покращилися.

При виконанні вправ нейрофітнесу доречно дотримуватися наступних принципів: вправи повинні проводитися в емоційно приємному для дітей молодшого шкільного віку оточенні; виконання стандартних на-

вчальних дій може перериватися серіальним кінезіологічним комплексом, тоді як творчу діяльність переривати недоцільно; для отримання максимального ефекту слід прагнути до точного виконання рухів і прийомів, а вправи повинні включати: стиснення, розтягування і розслаблення кисті, ізольовані рухи кожного з пальців, різнотипні рухи рук; при використанні вправ на розвиток міжкульової взаємодії у дітей молодшого шкільного віку, слід притримуватися принципу індивідуального підходу; темп виконання завдань повинен поступово нарощуватися, з метою розширення зони найближчого розвитку дітей та переходу їх у зону актуального розвитку.

Перспектива нашої роботи в розробці програми соматно-просторової організації предметних дій дітей з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури:

1. Кіпаренко О. Сенсорна інтеграція як метод корекції розладів у дітей. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. 2020. № 49. С. 11-18.
2. Панфілова М. А. Ігротерапія спілкування: тести та корекційні ігри: практичний посібник для психологів, педагогів і батьків. М.: «Видавництво ГНОМ і Д», 2000. 160 с.
3. Литвин Н. І., Борецька О. В., Соїко О. В. Комплексна психолого-педагогічна реабілітація дітей з особливими потребами засобами сенсорної інтеграції. Психологія: реальність і перспективи. 2018. Вип. 10. С. 94-100.
4. Фаласенді Т. М., Козак М. Я. Порушення сенсорної інтеграції у дітей з особливими потребами. Молодий вчений. 2017. № 9. С. 102-115.
5. Чуприков А. П., Чорна Т. В. Про нетрадиційні засоби відновлення сенсорної інтеграції при дитячому аутизмі. Фітотерапія. 2017. № 3. С. 73-77.

Особливості відновлення психічної працездатності та корекції емоційного вигорання синхронниць під впливом методу глино терапії

Яхно Є. С.

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Гант О. Є.

Анотація. Представлені результати дослідження стану емоційного вигорання у спортсменок з артистичного плавання після виступу на Олімпійських іграх. Обґрунтовано теоретичне та практичне використання методу глино терапії при відновленні психічної працездатності та корекції емоційного вигорання синхронниць, після участі на Олімпійських іграх.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, артистичне плавання, психологічна підготовка, глино терапія.

Вступ.

Професійна діяльність в спорті вищих досягнень характеризується надзвичайно високими фізичними навантаженнями, що обумовлює дуже високий професійний ризик для здоров'я спортсмена, який визначається високою ймовірністю формування професійної захворюваності і виробничого травматизму [1,3,5]. Враховуючи багатоплановість факторів, що забезпечують професійне функціонування, здоров'я та життя спортсменів, варіабельність психічних та фізіологічних станів, які можуть погіршувати загальний стан спортсмена, а так само якість його життя, спортивну діяльність можна вважати особливим видом професійного функціонування людини [1,4].

Підготовка до участі на Олімпійських іграх потребує від спортсменів концентрації фізичних та емоційно-вольових зусиль на конкретній спортивній діяльності, що може детермінувати зменшення її адаптаційного потенціалу в інших соціальних напрямках [2,4].

Крім того, проблем з емоційним вигоранням детермінована особливостями у розумовій діяльності спортсменів, а внутрішніми установками, думками, завданнями та очікуваннями. На емоційний стан спортсменів могло вплинути перенесення Олімпіади на рік, а також світова ситуація з пандемією. Слід пам'ятати що спортсмени готувалися до змагань минулого року та підходили до піку форми минулого року, проживали ситуацію, коли було складно зрозуміти, як відбуватимуться Олімпійські ігри

та чи відбудуться вони взагалі. А ситуація невідомості, завжди підсилює рівень тривожності та постійний стрес від інтенсивних тренувань та додаткового контролю [2,3,4, 5].

Незважаючи на актуальність професійного вигорання в спорті, тема корекції стану професійного вигорання в спорті вищих досягнень в нових умовах сьогодення, в період пандемії, набуває нової популярності та актуальності, та є перспективною для сучасної спортивної та психологічної науки.

Мета роботи – вивчити особливості відновлення психічної працездатності та корекції емоційного вигорання синхронниць під впливом методу глино терапії.

Відповідно до поставленої мети вирішувалися такі завдання:

- провести теоретичний аналіз проблеми відновлення психічної працездатності і професійного вигорання у спортсменів;
- визначити загальну характеристику психічної працездатності синхронниць на етапі після виступу на Олімпійських іграх;
- охарактеризувати рівень психічної працездатності синхронниць на різних етапах тренувального процесу;
- обґрунтувати використання глино терапії як метод профілактики професійного вигорання спортсменок в артистичному плаванні.

Матеріал і методи дослідження.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні методи: аналіз літературних джерел, психодіагностичний метод, експеримент, методи математичної статистики.

Для реалізації мети й завдань дослідження було проведено психодіагностичне обстеження дітей дошкільного віку. Використовували методику «САН» (методика діагностики самопочуття, активності і настрою) для експрес-оцінки самопочуття, активності і настрою [6]. Комплект метафоричних асоціативних карт «Швидше Вище Сильніше», (автор О.Гант, 2014 р.), використовували, як проєктивну методику діагностики «внутрішнього світу особистості», світу суб'єктивних переживань, почуттів, думок, очікувань спортсменок [3].

Результати дослідження та їх обговорення.

Для оцінки стану свого самопочуття, активності і настрою спортсменкам збірної команди України з артистичного плавання пропонувалося по 30 пар протилежних характеристик (кожна пара представляє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану). Самооцінка синхронницями свого стану (самопочуття, активності, настрою) проводилася перед проведенням сесії психологічної «В полі глини», і одразу після закінчення психологічного сеансу. Після закінчення виступу на Олімпійських іграх, випробовувані синхронниці оцінили рівень свого самопочуття нижче, в середньому на $4,67 \pm 0,55$ балів, проте відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$). Оперативна самооцінка за шкалою «активність» в перед змагальний період в середньому склала $4,57 \pm 0,91$ балів, у пост змагальний період - $5,15 \pm 0,64$ балів (відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$)). Рівень свого настрою в перед змагальний період обстежені синхронниці в середньому оцінили в $5,88 \pm 0,49$ балів, у пост змагальний

період трохи вище, в середньому на $6,11 \pm 0,99$ балів, проте відмінності достовірно не значимі ($p < 0,05$). Тобто ступінь фізіологічної та психологічної комфортності, активності і емоційного фону обстежених спортсменів на всьому етапі обстеження характеризується як сприятливий. При аналізі функціонального стану спортсменок для нас були важливими не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення. В пост змагальний період у обстежених синхронниць відзначається достовірно значуща ($p > 0,05$) залежність між рівнем активності і настроєм, чого не було виявлено в перед змагальний період. Отже, аналіз функціонального стану спортсменок, а саме співвідношення окремих його показників, показав, що в після змагальному періоді, у обстежених синхронниць має місце суб'єктивно не усвідомлене зниження психічної працездатності. За результатами нашого дослідження, у обстежених спортсменок показники нервово-психічної стійкості знаходяться на задовільному рівні, що дозволяє констатувати у них стан професійного і емоційного вигорання.

Для корекції емоційного стану та стану професійного вигорання, ми використовували глино терапію, як метод психологічної та психотерапевтичної роботи із застосуванням природної глини. Перед роботою із глиною ми проводили невелику медитативну практику, для того щоб розслабити спортсменок та направити їх увагу на область внутрішніх імпульсів, відчуттів. На початку роботи запропонували заплющити очі, відчувати своє дихання, долі відкриття очей у процесі не заборонялося.

На першому етапі глино терапії, проводилося знайомство з глиною, розігрів. Спортсменки чіпали, м'яли глину, кидали або відщипували шматки, або просто тримали долоні на полі глини. На цьому етапі пропонувалося взаємодіяти з глиною, не виліплюючи нічого конкретного. Можна було додавати воду. Якщо очі були закриті, на цьому рівні, то це говорило про ранні дитячі і навіть пренатальні переживання спортсменок, але після медитативної практики і початку роботи, всі учасники відкрили очі. Контакт рук з глиною, на цьому етапі роботи, допомагав знизити спортсменкам контроль та гіперконтроль.

На наступному етапі спортсменкам пропонувалося створювати форми та об'єкти з глини. Це бути кульки, ковбаски, млинці, ями в полі глини. Ці форми носили символічне навантаження, щоб виявити у процесі подальшої роботи. На цьому етапі відбувалося також вербальне опрацювання своїх образів та думок, йшов процес активного усвідомлення заборонених відчуттів, непроговорених раніше слів, думок, стриманих агресивних намірів. Саме на цьому етапі, ми пропонували висказувати всі думки, які підіймалися під час процесу роботи з глиною, під час тілесних та сенсорних відчуттів. На останньому етапі, коли всплеск емоційного вербального продукту відбувся, в лотку з глиною з'являлися ландшафти, дерева, будиночки, персонажі, і навіть народжувалися цілі історії.

Висновки.

Діагностика актуально стану, після проведення сеансу глино терапії, показала, що середні значення показників «самопочуття», а саме гарного самопочуття, відчуття себе сильним, відчуття повноти сил ($5,71 \pm 0,95$), у обстежених синхронниць знаходяться на достатньо задовільному рівні. Після інтерференції в полі глини, об-

стежені спортсменки відзначають себе більш свіжими, більш витривалими, але за цими показниками різниця не достовірна, та більш розслабленими, відпочившими ніж до сеансу (різниця достовірна).

Перспектива роботи в розробці програми використання методів глино терапії в психологічній роботі зі спортсменами.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо А. Ю., Балонин Н.А., Друзь В.А., Суздаль В.С. Финитные системы оптимизации спортивной техники движений. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 11-18.
2. Гант О. Є. Вплив професійного стресу на особистість спортсменів. Матеріали 1-ї Міжнародної конференції Євразійського наукового розвитку (Відень, Австрія, квітень 2014). р. 250-255.
3. Гант О. Є. Методи арт-терапії у роботі спортивного психолога для студентів психолого-педагогічного профілю: методичні рекомендації. Х.: ХДАФК, 2014. 56 с.
4. Гант О. Є., Малик Я. К. Спортивна діяльність як особливий вид професіонального функціонування людини. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вісник Нац. ун-ту цивільного захисту України, 2014. Вип. 17. С. 62-73 с.
5. Гордєєва М. В. Техніка рухових дій спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні на етапі попередньої базової підготовки : автореферат дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01; НУФВСУ. Київ, 2015. 19 с.
6. Энциклопедия психодиагностики. Том 2. Психодиагностика взрослых. Самара, 2009. 704 с.

5. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та стану дихальної системи школярів 10–11-ти класів

Хазай В. І.

Анотація. В статті представлені результати, які відображають рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та стану дихальної системи учнів старшої школи, надано порівняльну характеристику досліджуваних параметрів за статтю та віком. В результаті проведених нами досліджень встановлено «середній» рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та функціонування дихальної системи у школярів 10–11-х класів, який дорівнює оцінці 3 бали.

Ключові слова: учні старшої школи, фізичні якості, функціональні системи організму, уроки фізичної культури.

Вступ.

Останні десятиліття в Україні спостерігається стійка негативна тенденція до погіршення стану здоров'я школярів закладів загальної середньої освіти [1, 8–10].

За останні роки у дітей та підлітків відбулися істотні зміни показників фізичного розвитку, що характеризуються дисгармонійним розвитком, який супроводжується низькими функціональними резервами, незважаючи на високі антропометричні показники. Особливо чітко виражено зменшення швидкісно-силових здібностей та функціональних можливостей організму, що призводить до зростання поширеності функціональних розладів та істотно впливає на рівень фізичної підготовленості [1, 7, 8].

На думку провідних дослідників фізична підготовленість характеризується станом вегетативних функцій організму, ступенем розвитку форм тіла і рухових якостей, а також різноманітністю набутих рухових умінь і навичок [2, 7, 9]. Знання рівня і особливостей розвитку різних сторін рухової діяльності та функціонування систем підлітка дозволяє індивідуалізувати процес навчання фізичним вправам. Таким чином, виникає необхідність в поглибленому вивченні систем організму, рівня розвитку фізичних якостей, зокрема стану дихальної системи та рівня розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 10–11-х класів з метою подальшого корегування у відповідності до індивідуальних потреб учнів.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами, темами НДР кафедри. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану науково-дослідної роботи Харківської державної академії фізичної культури на 2016–2020 рр. за темою «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» (номер державної реєстрації 0115U006754) та на 2020–2026 рр. «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: визначити рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та стан дихальної системи школярів старших класів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури виявити стан досліджуваного питання.
2. Встановити рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 10–11 класів.
3. Визначити функціональний стан дихальної системи школярів старшої школи.
4. Простежити досліджувані показники за віком та статтю.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводились на базі гімназії-школи І ступеню №24, Харківського навчально-виховного комплексу упродовж навчального року. В ньому приймало участь 51 учень 10–11-х класів (25 учнів 10-го класу та 26 учня 11-го класу). Всі діти, які брали участь в дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом шкільного лікаря. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, медико-біологічні методи та методи математичної обробки результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Стан дихальної системи школярів старших класів ми визначали за показниками життєвої ємкості легень (ЖЕЛ) (л), проби Штанге (с) та проби Генчі (с).

Аналіз отриманих результатів життєвої ємкості легень у віковому аспекті показав, що як у хлопців, так і у дівчат результати життєвої ємкості легень з віком збільшуються але ці відмінності, в основному, носять не достовірний характер ($p > 0,05$). Виняток становлять дані хлопців, де відмінності достовірні ($p < 0,05$). Розглядаючи отримані дані в статевому аспекті, виявлено, що показники хлопців вище, ніж результати дівчат, і ці відмінності носять достовірний характер, як у школярів 10 класу, так і 11 класу ($p < 0,01$ – $0,001$).

При порівнянні показників життєвої ємкості легень з оцінною шкалою, представленої Ж. К. Холодовим, В. А. Кузнецовим [6], виявлено, що показники, як у хлопців,

так і у дівчат 10–11 класів відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «середньому» рівню.

Аналізуючи отримані результати, які характеризують здатність затримки дихання на вдиху (проби Штанге) у віковому аспекті, виявлено незначне покращення результатів з віком ($p > 0,05$), як у хлопців, так і у дівчат. При порівнянні цих даних за статтю, виявлено, що результати хлопців превалюють над даними дівчат і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05–0,01$).

Зіставляючи отримані результати проби Штанге з оцінювальною шкалою [11], виявлено, що у школярів 15–17 років вони відповідають оцінці 3 бали, що свідчить про «середній» рівень.

При аналізі отриманих даних, які характеризують здатність затримки дихання на видиху (проба Генчі) у віковому аспекті, виявлено покращення результатів з віком, однак ці відмінності носять не достовірний характер, як у хлопців, так і у дівчат ($p > 0,05$). Досліджуючи отримані дані проби Генчі за статтю, виявлено відсутність суттєвих відмінностей між показниками хлопців і дівчат ($p > 0,05$).

Зіставляючи отримані результати проби Генче з оцінювальною шкалою [11], виявлено, що у школярів 15–17 років вони відповідають оцінці 3 бали, що свідчить про «середній» рівень.

Таким чином, визначаючи стан дихальної системи школярів 10–11 класів за показниками життєвої ємкості легень (ЖЕЛ), затримки дихання на вдиху (проба Штанге) та затримки дихання на видиху (проба Генчі), визначено, що він відповідає «середньому» рівню, що дорівнює оцінці – 3 бали.

Рівень швидкісно-силових здібностей школярів старших класів ми визначали за результатами виконання наступних тестів: метання набивного м'яча на дальність 1 кг (м), біг на 60 м (с), стрибок вгору (см), стрибок у довжину з місця (см) та піднімання тулуба в сід (кількість разів). Отримані результати порівнювались з нормами, запропонованими В. А. Романенком [4] та Л. П. Сергієнком [5].

Аналізуючи отримані показники виконання метання набивного м'яча на дальність у статевому аспекті, виявлено, що результати хлопців превалюють над даними дівчат і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,01$). При порівнянні цих показників у віковому аспекті, встановлено, що результати з віком достовірно покращуються ($p < 0,01$). Виняток складають результати дівчат, де спостерігається не достовірне покращення результатів з віком ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники з нормативами, представленими В. А. Романенком [4], виявлено, що результати виконання метання набивного м'яча у школярів старших класів дорівнює оцінці 4 бали, що відповідає «середньому» рівню.

Аналізуючи показники бігу на 60 м хлопців та дівчат, слід відмітити, що результати хлопців 10–11 класів достовірно краще, ніж у дівчат ($p < 0,01–0,001$).

Розглядаючи результати бігу на 60 м у віковому аспекті, варто зазначити, що достовірних розбіжностей у показниках не виявлено, з загальною тенденцією до покращення результатів з віком ($p > 0,05$).

Порівняння результатів бігу на 60 м з нормами, представленими В. А. Романенком [4], було встановлено, що у хлопців 10–11 класів при виконанні вправи було

встановлено «середній» рівень, а у дівчат старших класів – «нижче середнього», тобто результати відповідають 4 балам у хлопців та 3 балам у дівчат.

Аналіз отриманих даних виконання стрибка вгору школярів 10–11 класів за статтю, встановлено достовірне превалювання показників хлопців над даними дівчат ($p < 0,05–0,001$), як в 10 так, і в 11 класах. При порівнянні даних за віком встановлено, що результати з віком покращуються і ці відмінності носять достовірний характер, як у показниках хлопців, так і дівчат ($p < 0,05–0,01$).

Визначаючи рівень розвитку сили школярів 15–17 років, виявлено, що він дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому» рівню.

Розглядаючи отримані показники виконання стрибка у довжину з місця у статевому аспекті, встановлено, що результати хлопців достовірно кращі за показники дівчат, як у 10-му, так і у 11-му класах ($p < 0,001$). Порівнюючи результати у віковому аспекті, виявлено, що дані хлопців з віком достовірно покращуються ($p < 0,01$), у показниках дівчат простежується не достовірне покращення результатів з віком ($p > 0,05$).

Порівнюючи отримані показники з нормативами, запропонованими Л. П. Сергієнком [5], виявлено, що результати виконання стрибка у довжину з місця школярів старших класів дорівнює оцінці 3 бали, що відповідає «середньому» рівню.

Аналізуючи отримані дані виконання піднімання тулуба в сід у статевому аспекті, виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат обох досліджуваних груп ($p < 0,05$).

При порівнянні отриманих даних виконання підйому тулуба в сід у віковому аспекті, виявлено, що результати з віком незначно покращуються і ці відмінності носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Зіставляючи отримані дані виконання підйому тулуба в сід з нормами, запропонованими Л. П. Сергієнком [5], встановлено, що результати школярів 15–17 років відповідають оцінці 3 бали, що дорівнює «середньому» рівню.

Визначаючи рівень розвитку швидкісно-силових здібностей школярів 10–11 класів за показниками виконання метання набивного м'яча, бігу на 60 м, піднімання тулуба в сід, стрибка вгору і стрибка у довжину з місця, виявлено, що він в середньому відповідає оцінці 3 бали, що дорівнює «середньому» рівню розвитку силових здібностей.

Висновки:

1. Встановлено «середній» рівень розвитку швидкісно-силових здібностей та функціонування дихальної системи у школярів 10–11-х класів, який дорівнює оцінці 3 бали.

2. У віковому аспекті спостерігається в достовірне покращення результатів з віком, як у хлопців, так і дівчат 10–11 класів.

3. За статтю виявлено достовірне превалювання результатів хлопців над даними дівчат обох вікових груп за всіма досліджуваними параметрами.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу різноманітних видів рухової активності на рівень швидкісно-силових здібностей та стан дихальної системи школярів старшої школи.

Список використаної літератури:

1. Андрійчук В. М., Ходак Т. В., Дамзін О. С. Закономірності річних змін антропометричних, соматотипологічних параметрів та показників успішності юнаків, що навчаються у різних навчальних закладах. Вісник морфології. 2016. № 2. С. 58–62.
2. Криворучко Н. В., Лісін Р. В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків. ХДАФК. 2019. С. 124–133.
3. Масляк І. П., Берлова К. О. Стан кардіореспіраторної системи та рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 125–129.
4. Ромащенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005, 290 с.
5. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. 480 с.
7. Andriiuchuk V.M., Shpakova N.A. Regularities of annual changes in physical harmony indices in first year students. Deutscher wissenschaftsherold. German Science Herald. 2016. №1. P. 23–25.
8. Anhelina Petrova, Tanya Bala. The cardiorespiratory system state of the 10th-11th grade boys after the introduction of the variable module "Crossfit". Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. Kharkiv: KhSAPC, 8(3). 2020. P. 20–33.
9. Bala T. M., Azhippo A. Yu. Development of flexibility of 5-6 grades pupils under cheerleading exercises influence. Slobozhanskyi herald of science and sport Scientific and theoretical journal № 5(61). Kharkiv 2017. P. 9–13.
10. Masliak I.P., Mameshina M.A. Physical health of schoolchil-dren aged 14-15 years old under the influence of differentiated education. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2018;22(2):92-98

Вплив різних видів рухової діяльності на рівень розвитку швидкісних здібностей учнів 8–9-х класів

Чередніченко А. І.

Анотація. У статті надано результати дослідження рівня розвитку швидкісних здібностей учнів 8–9-х класів за показниками виконання бігу на 30 м. Здійснено аналіз змін отриманих показників під впливом різних видів рухової діяльності.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, школярі середніх класів, рухова активність.

Вступ.

Останнім часом в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я підростаючого покоління. Недостатня популярність здорового способу життя серед учнівської молоді призводять до зниження рівня фізичної підготовленості і, як наслідок, виникнення різноманітних захворювань та погіршення стану здоров'я учнів [5, 6]. Головне місце у розв'язанні зазначеної проблеми відводиться фізичному вихованню. Доведено, що ефективність освітнього процесу з фізичного виховання безпосередньо залежить від оперативної інформації щодо рівня розвитку фізичних якостей учнів, особливо у підлітковому віці, який є найбільш сприятливим для формування рухової сфери.

Питаннями підвищення рівня фізичної підготовленості дітей різного віку за рахунок впровадження в процес фізичного виховання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання займалися ряд авторів [1, 2, 4]. Однак недослідженим залишається питання щодо впливу різних видів рухової активності у рамках шкільного фізичного виховання на основі моніторингу рівня фізичної підготовленості, безпосередньо швидкісних здібностей учнів основної школи.

Зв'язок дослідження з науковими чи практичними завданнями, планами, програмами. Дослідження прово-

дилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (номер державної реєстрації 0120U101110).

Мета дослідження – визначити зміни показників розвитку швидкісних здібностей школярів 8–9-х класів під впливом різних видів рухової діяльності. Завдання дослідження: 1. Визначити рівень розвитку швидкісних здібностей учнів 8–9-х класів. 2. Дослідити зміни отриманих показників під впливом різних видів рухової діяльності.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводили на базі закладу повної загальної середньої освіти № 13 м. Харкова. У ньому взяли участь 64 учня 8–9-х класів (31 хлопець та 33 дівчини). Учні які брали участь у дослідженні були практично здорові та знаходилися під наглядом медичного працівника. Методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення рівня розвитку швидкісних здібностей застосовували навчальні нормативи, представлені у навчальній програмі для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура в школі. 5-9 класи» [63], а саме:

біг на 30 м (с). Упродовж навчального року учні 8-9-х класів займалися за навчальною програмою. Зміст навчального матеріалу включав теоретико-методичні знання, вправи загальної фізичної підготовки та наступні види рухової діяльності: легка атлетика, гімнастика, баскетбол та футбол.

Результати дослідження та їх обговорення.

При порівнянні первинних показників виконання бігу на 30 м з нормативними оцінками [3], встановлено, що результати учнів 8-х та хлопців 9-х класів відповідають оцінці – 2 бали, дівчат 9-х класів – оцінці 3 бали. Таким чином, визначено, що прояв швидкісних здібностей учнів 8-х та хлопців 9-х класів відповідає низькому рівню компетентності, дівчат 9-х класів – середньому.

Під час порівняння результатів рівня розвитку швидкісних здібностей, отриманих після опанування різних видів рухової діяльності (таблиця 1), встановлено, що показники учнів 8–9-х класів покращилися, але зі зміни не завжди достовірні ($p > 0,05$).

Достовірний зміни спостерігали у хлопців 8-х класів після опанування усіх видів рухової діяльності ($p < 0,05$; $0,001$); у дівчат 8-х класів після опанування модуля легка атлетика ($p < 0,001$); хлопців 9-х класів – модуля баскетбол ($p < 0,05$); учнів 9-х класів – модуля футбол ($p < 0,05$). Так, після опанування модуля легка атлетика приріст результатів у хлопців 8-х класів становить 0,14 одиниць, що у відсотковому співвідношенні складає (2,23%), 9-х класів – 0,16 (2,60%); у дівчат – 0,28 (4,18%), 0,46 (6,63%) відповідно; модуля гімнастика – у хлопців 8-х класів становить 0,08 одиниць, що у відсотковому співвідношенні складає (1,30%), 9-х класів – 0,03 (0,50%); у дівчат – 0,05 (0,78%), 0,02 (0,30%) відповідно; модуля баскетбол приріст результатів у хлопців 8-х класів становить 0,08 одиниць, що у відсотковому співвідношенні складає (1,32%), 9-х класів – 0,14 (2,33%); у дівчат – 0,08 (1,25%), 0,14 (2,17%) відповідно; модуля футбол – у хлопців 8-х класів становить 0,28 одиниць, що у відсотковому співвідношенні складає (4,73%), 9-х класів – 0,15 (2,56%); у дівчат – 0,58 (9,16%), 0,19 (3,01%) відповідно. Найбільш суттєво покращилися показники рівня розвитку швидкісних здібностей у дівчат 8–9-х класів після опанування модуля легка атлетика (4,18% та 6,66% відповідно); хлопців та дівчат 9-х класів – модуля баскетбол (2,33% та 2,17% відповідно); хлопців та дівчат 8-х класів – модуля футбол (4,73% та 9,16% відповідно). Завдяки зазначеним змінам рівень розвитку швидкісних здібностей учнів 8-х класів з низького (2 бали) підвищився до достатнього (4 бали); хлопців 9-х класів – з низького до середнього (3 бали). Покращення результатів дівчат 9-х класів на їх загальну оцінку суттєво не вплинуло і вона залишилася незмінною – 3 бали (рівень компетентності середній).

Таким чином, проведене дослідження свідчить про позитивний вплив різних видів рухової діяльності на рівень розвитку швидкісних здібностей досліджуваного контингенту.

Таблиця 1
Показники рівня прояву швидкісних здібностей учнів 8–9-х класів

клас стать	8 клас		9 клас	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
n	15	17	16	16
На початку року	$\bar{X} 1 \pm m$			
	6,27±0,18	6,69±0,18	6,15±0,27	6,93±0,85
Модуль легка атлетика	$\bar{X} 2 \pm m$			
	6,13±0,19	6,41±0,23	5,99±0,23	6,47±0,27
Модуль гімнастика	$\bar{X} 3 \pm m$			
	6,05±0,18	6,36±0,03	5,96±0,21	6,45±0,20
Модуль баскетбол	$\bar{X} 4 \pm m$			
	5,91±0,19	6,33±0,18	5,85±0,18	6,31±0,25
Модуль футбол	$\bar{X} 5 \pm m$			
	5,63±0,31	5,75±1,51	5,70±0,16	6,12±0,24
t 1, 2	2,04	3,92	1,83	2,01
p	<0,05	<0,001	>0,05	>0,05
t 2, 3	2,10	0,71	0,24	0,15
p	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05
t 3, 4	6,89	1,04	2,10	1,49
p	<0,001	>0,05	<0,05	>0,05
t 4, 5	2,99	1,49	2,41	2,27
p	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05

Висновки:

1. На початку року встановлено низький рівень розвитку швидкісних здібностей учнів 8-х та хлопців 9-х класів, середній – дівчат 9-х класів.

2. Унаслідок опанування різних видів рухової діяльності рівень розвитку швидкісних здібностей учнів 8-х класів з низького підвищився до достатнього, хлопців 9-х класів – з низького до середнього. Найбільш суттєве покращення результатів спостерігали у дівчат 8–9-х

класів після опанування модуля легка атлетика (4,18% та 6,66% відповідно); хлопців та дівчат 9-х класів – модуля баскетбол (2,33% та 2,17% відповідно); хлопців та дівчат 8-х класів – модуля футбол (4,73% та 9,16 відповідно).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку можуть здійснюватися шляхом визначення впливу різних видів рухової діяльності на рівень розвитку інших фізичних якостей досліджуваного контингенту.

Список використаної літератури:

1. Мамешина М. Зміна показників розвитку гнучкості учнів 13-15 років під впливом диференційованого навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020, №1(75). С. 35-40.
2. Мамешина М.А., Масляк І.П., Жук В.О. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах», *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2015. №3(47). С. 52-57.
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 5–9 класи. Київ: Видавничий дім Освіта; 2013. 240 с.
4. Azhippo A.Yu., Shesterova L.Ye., Maslyak I.P., Kuzmenko I.A., Bala T.M., Krivoruchko N.V., Mameshina M.A., Sannikova M.V. Influence of functional condition of visual sensory system on motive preparedness of school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 2017. №17(4), pp. 2519-2525. DOI: 10.7752/jpes.2017.04284
5. Kuzmenko I. Investigation of the cardiovascular system of schoolchildren aged 13–14 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2017. № 6(62), pp. 51-53.
6. Natalia Krivoruchko, Irina Masliak, Tetiana Bala, Shesterova Ludmilla, Mameshina Margarita, Irina Kuzmenko & Sergey Kotliar. Physical health assessment of 10-16 year old schoolgirls of the Kharkiv Region of Ukraine. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2020.№9(4), pp. 1498-1506.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*За достовірність представлених результатів відповідають
автори та наукові керівники*

Редактор:
Світлана СТАДНИК

Видання Харківської державної
академії фізичної культури

Харківська державна академія фізичної культури
Україна, 61058, м. Харків, вул.Клочківська,99
+38 (057) 705-23-01
slobozhanskyi.nsv@khdafrk.com

Друк: ФОП Волкова Н.А.